

SEPTEMBER-DEZEMBER

N°3 | 19

# landakademie



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	5
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	6
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	9
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	13
KINDER / <i>ENFANTS</i>	16
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	26
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	50
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	71
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	77
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	77
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	99
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	108

### **Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?**

Melden Sie sich unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als Anbieter an. Tragen Sie Ihre Bildungsangebote dort ein und schon kann auch Ihr Angebot in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden.

#### **Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:**

Ihre Kurse finden in der Landakademie Region statt, d.h. in den Gemeinden die auf der beiliegenden Karte (Seite 3) gelb gefärbt sind!

#### **Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?**

Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

#### **Hinweis:**

Für die Inhalte, der in dieser Broschüre veröffentlichten Kurse, sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

#### ***Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?***

*Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu), vos cours seront publiés dans la prochaine édition.*

#### ***Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:***

*Vos cours ont lieu dans une commune partenaire de la Landakademie (cf. carte page 3)!*

#### ***Voulez-vous vous inscrire à une formation?***

*Vous pouvez le faire soit en ligne, soit directement par téléphone auprès des offeurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).*

#### **Note:**

*Les offeurs de formation sont responsables pour les contenus de leurs cours publiés dans cette brochure. La participation à une manifestation a lieu sous propre responsabilité.*



# lesc

le lycée du 21<sup>e</sup> siècle

# rentrée 2019

<b>7<sup>e</sup> C</b>	<b>enseignement secondaire classique</b>
<b>7<sup>e</sup> G</b>	<b>enseignement secondaire général</b>
<b>SIDE</b>	<b>enseignement secondaire européen — section germanophone</b>
<b>SIFR</b>	<b>enseignement secondaire européen — section francophone</b>
<b>SIEN</b>	<b>enseignement secondaire européen — section anglophone</b>
<b>7<sup>e</sup> P</b>	<b>voie de préparation de l'enseignement secondaire général</b>
<b>7<sup>e</sup> PF</b>	<b>voie de préparation de l'enseignement secondaire général langue véhiculaire français</b>
<b>7<sup>e</sup> ACCU</b>	<b>classe d'accueil pour élèves nouveaux arrivants au pays</b>
<b>3<sup>e</sup> CI</b>	<b>ESC — section informatique et communication</b>

**Journée  
Portes Ouvertes**



lycée edward steichen  
clervaux

1 Rue Edward Steichen L-9707 Clervaux

B.P. 9 L-9701 Clervaux

tél.: +352 206 007 - 1 info@lesc.lu www.lesc.lu





## "ANIMATEUR BREVET A" - BASISWEEKEND 1

28.09.-06.10.

SA/SO 09:00-18:00 Auer

Centre écologique  
et touristique  
Hosingen

elisabeth

27 44 97 46 20

Daniel Strecker, Michael  
Schenk, Sally Arendt,  
Sheila Arendt  
350€

Du wëlls Vakanzaktivitéiten animéieren an Täschengeld verdéngen? Mir bidden dir iwwert 2 Weekender eng interaktiv Formatioun, mat ville Workshops an der Natur, gutt Stëmmung an Teamgeescht un. Informatiounen an Umellung fënns du bei eis um Site: <http://jeunesse.elisabeth.lu>. Den zweeten Deel fënnt vum 05.10. um 15:00 Auer bis den 06.10. um 18:00 Auer statt.

## COUTURE

*Débutant:* Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. *Intermédiaire:* Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage (prérequis cours avancé 3). *Avancé:* Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage (prérequis cours avancé 4). Inscription le 26.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

01.10.-12.05. - Débutant MA 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
02.10.-20.05. - Intermédiaire ME 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 351€
03.10.-28.05. - Intermédiaire JE 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 351€
03.10.-21.05. - Avancé JE 14:00-17:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 351€

## ECUADOR AN GALAPAGOS MAM CHRISTIAN SCHMIT

24.10.

DO 20:00 Auer

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-371

Christian Schmit

gratis

Eng wonnerbar Rees duerch Ecuador an den Galapagos Inseln mam Christian Schmit.

## ELTEREKAFFI ZU CLIERF

24.09.-17.12.

DE 09:45 Auer

Resonord

Clervaux

Eltereschool Nord-West

621 343 271

Véronique Nilles

gratis

D'Eltere fanne sech zesummen bäi enger gudder Taass Kaffi an enger gemitt-lecher Ambiance, wou si hir Iddien an Erfarungen iwwer Erziéung austauschen kënnen. Termine: 24.09., 29.10., 19.11., 17.12.

## ERSTE HILFE BEIM KIND

15.10.-12.11.

DI 19:00-21:00 Uhr

k.A.

Clervaux

Resonord

27 80 27

Klaus Elgas

kostenlos

Ein Albraum für viele Eltern: Ihr Kind hat sich verletzt oder klagt über Schmerzen unbekannter Herkunft. Der Kurs ist eine Trilogie und hat zum Ziel den Eltern die Basiselemente der Vorbeugung und der 1. Hilfe beim Kind zu vermitteln. Termine: 15.10., 29.10., 12.11.



## MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN / ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT

nach Vereinbarung  
MI 19:00-21:00 Uhr

CHdN, Maternité  
Ettelbruck

Eltereschool Nord-West  
621 343 271

Véronique Nilles  
auf Anfrage

Kurs für werdende Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten. Inhalt: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Die Rolle des Vaters und der Mutter. Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Alltag in der Familie gestalten. Termine: 11.09., 23.10., 04.12.

## PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE MIT GEORGES MATHIEU

02.10.-11.12.  
MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Georges Mathieu  
85€/10 Einheiten

Thema sind Formen von Beziehungen in der Welt der Menschen. Da wäre zunächst die Freundschaft. Aristoteles unterscheidet drei Arten: die des Nutzens, die der Lust und die vollkommene.

## RÉFLEXIONS SUR LA VIE DE L'ESPRIT

Etude participative des textes bahá'ís concernant des thèmes universels tels que la notion de vérité, la manière dont il est souhaitable de se conduire, les torts que peuvent causer les sources de discordes, la prière et l'âme (dates et heures à définir avec les participants, en général 2 heures par semaine, en soirée, 20 heures de formation).

offre permanente 19:30-21:30 hrs	Mersch Mersch	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Jean-Marie Nau coût du matériel pédagogique
offre permanente 19:30-21:30 hrs	Oberdonven Betzdorf		Janet Kaber coût du matériel pédagogique

## SOUDURE

02.10.-27.05.  
JE 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
321€

Réalisation de diverses constructions métalliques. Inscription: 26.09. de 19:00-20:000 au Forum du Lycée.

## SOUDURE AUTOGENE MODULE DE BASE

09.10.-04.12.  
ME 17:00-19:30 hrs

Lycée Technique  
Ettelbrück

Lycée Technique d'Ettelbruck  
81 92 01 300 /-305

Ries Georges  
90€

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents, croquis, exercices pratiques. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs.

## 5G (ANCIENNE 9ETE/PO) & 5AD (ANCIENNE 9EPR)

30.09.-15.07.  
18:30-21:10 hrs

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
gratuit

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire technique (2ième voie de qualification).



## COURS D'APPUI

**offre permanente**  
17:30-19:30 hrs  
(selon besoins)

**Lux Feel Good**  
Mamer

**Luxfeelgood**  
691 485 431

**S. Jack**  
à convenir

Réussir votre projet d'apprentissage coiffure et langues. Nous vous aidons à réviser vos leçons à votre rythme et selon votre niveau. Nous vous aidons par notre expérience à préparer et à réussir vos examens, à une remise à niveau, à l'apprentissage d'une nouvelle langue, grâce à nos techniques d'apprentissage.

## ENSEIGNER DES CLASSES D'ENFANTS, 1ÈRE ANNÉE

Transmettre une solide assise morale et spirituelle afin que les enfants développent des comportements vertueux, dans un monde qui aujourd'hui a besoin d'individus dotés d'un caractère noble, louable et capables de bonnes actions (40 heures de formation).

offre permanente sur demande	Mamer	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Martha Khadem-Missagh coût du matériel pédagogique
offre permanente sur demande	Vichten		Jean-Marie Nau coût du matériel pédagogique

## LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE - LES OPÉRATIONS COURANTES (C2001)

La comptabilité générale : les opérations courantes. Pour débutants qui souhaitent s'initier au fonctionnement d'une comptabilité. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

23.09.-06.01. LU&ME 18:30-20:30 hrs	Lycée Technique Ettelbruck	LLLC 27 49 46 00	Lambert Marie-Thérèse 170€ (20 sessions + examen 06.01.20)
24.09.-08.01. ME&JE 18:30-20:30 hrs	Lycée du Nord Wiltz Wiltz		Pereira Rebelo Carlos 170€ (20 sessions + examen le 07.01.20)
25.09.-08.01. LU&ME 18:30-20:30 hrs	Lycée Josy Barthel Mamer		Eppe Aline 170€ (20 sessions + examen 08.01.20)

## LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE : LES OPÉRATIONS DE FIN D'EXERCICE (C2003)

**23.09.-06.01.**  
**LU&ME 18:30-20:30 hrs**

**Lycée Josy Barthel**  
**Mamer**

**LLLC**  
**27 49 46 00**

**Eppe Aline**  
**170€ (20 sessions  
+ examen)**

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice. Pour les personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en comptabilité (date d'examen 06.01.20). Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.



## LE DROIT DES SOCIÉTÉS (C3001)

25.09.-08.01.

ME 18:30-20:45 hrs

Lycée Josy Barthel

Mamer

LLLC

27 49 46 00

Daoût-Feuerbach

Bénédicte

145€

Public cible : personnes qui cherchent à se familiariser avec la création et le fonctionnement des sociétés (date d'examen 08.01.20). Prix réduit de 75 € pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

## LES TECHNIQUES DE BASE DE LA RELAXATION SOPHROLOGIQUE (C5019)

26.09.-09.01.

JE 18:30-20:45 hrs

Lycée du Nord

Wiltz

LLLC

27 49 46 00

Godar Jean-Marie

145€ (10 sessions + examen)

Public cible : toute personne qui souhaite se libérer de ses tensions quotidiennes ou désireuse d'évoluer positivement (date d'examen 09.01.20). Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

## LIBÉRER LES POUVOIRS DES PRÉJEUNES: FORMATION D'ANIMATEURS DE GROUPES DE JEUNES DE 12 À 14 ANS

offre permanente  
voir descriptif

k.A.  
Useldange

Institut de Formation  
Baha'i Lëtzebuerg  
691 334 210

Nicolas Tesch  
coût du matériel  
pédagogique

Formation interactive qui met l'accent sur le développement des qualités intellectuelles et spirituelles, permettent aux jeunes de faire face à leurs responsabilités et de se mettre au service d'autrui (dates et horaires à définir avec les participants, souvent en soirée, une fois par semaine ou les weekends, 80 heures de formation).

## HOLZ / BOIS

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Herstellen von Möbeln in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsmaschinen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungszentrum. Einschreibung am 26.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum möglich.

02.10.-27.05. MI 18:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 324€
03.10.-28.05. DO 18:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 324€

## TRAUMAPÄDAGOGIK MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN MODUL: GRUNDLAGEN DER TRAUMAPÄDAGOGIK

17.10.-18.10.

DO-FR 09:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer

Medernach

ReACTION a.s.b.l.

20 30 19 84

A. Fink

395€ zzgl. 44€

Verpflegungskosten

Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen. Grundlagen der Traumapädagogik, validierte Weiterbildung am 17.10.-18.10. in Medernach. Die Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte im Sozial- und Gesundheitswesen, Psychologen und Lehrkräfte sowie an Interessierte, die aktuelle Ansätze der Traumapädagogik kennenlernen möchten. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu).



## WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar  
auf Anfrage

Naxi - Centre de formation  
Mamer

NAXI  
40 71 51-1

k.A.  
kostenlos

Naxi bietet eine Aktivität zur beruflichen Wiedereingliederung für RMG-Empfängerinnen in seinem Wasch- und Bügelatelier an. Diese Maßnahme beinhaltet theoretische Kurse. Einschreibung über ADEM (durchgehende Aufnahme).

## ACCESS

15.10.-10.12.  
DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.  
Hupperdange

Landakademie  
89 95 68-28

k.A.  
80€/8 Einheiten

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.

## BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP

06.10.  
SO 10:00-18:00 Uhr

Fotostudio  
POSSIBLE-SCHINTGEN  
Mersch

Fotostudio  
POSSIBLE-SCHINTGEN  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
125€

Sie lernen die Grundlagen von Photoshop und der Bildbearbeitung kennen. Wie unter anderem das Arbeiten mit Ebenen und Ebenen Masken, Bildoptimierung von Helligkeit und Kontrast und das retuschieren von Portraitaufnahmen. Anmeldung bis zum 29.09. möglich.

## COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung  
10:00-14:00 Uhr

bei ihnen Zuhause  
k.A.

Computerhëllef Doheem  
52 38 60

Philip Pauly  
110€

Das Internet, die fehlende Gebrauchsanweisung. Der Kurs nimmt Sie mit auf die abenteuerliche Reise durch die Wunderwelt des Internet. Hierbei lernen Sie das Internet zu bändigen und den Gefahren aus dem Weg zu gehen.

## DIGITALE BILDBEARBEITUNG

15.10.-10.12.  
DI 19:30-21:30 Uhr

k.A.  
Niederfeulen

Landakademie  
89 95 68-28

Schintgen Tom  
80€/8 Einheiten

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurecht geschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw. Anmeldung bis zum 01.10 möglich.

## EXCEL FÜR ANFÄNGER

15.10.-10.12.  
DI 20:00-22:00 Uhr

k.A.  
Winorange

Landakademie  
89 95 68-28

Haas Armand  
80€/8 Einheiten

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.



## FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN

14.11.-15.11.

DO&FR 09:00-12:00 Uhr

Kannerhaus  
am Weidpark  
Hosingen

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
45€/2 Einheiten

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und es bei CEWE bestellen können. Sie lernen das Layout der Seiten gestalten, Fotos bearbeiten und vieles mehr.

## FOTOBUCH GESTALTEN INKLUSIVE FOTOBOOK SOFTWARE

29.11.

FR 14:00-17:00 Uhr

Fotostudio  
POSSIBLE-SCHINTGEN  
Mersch

Fotostudio  
POSSIBLE-SCHINTGEN  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
30€

Entdecken Sie die Faszination der Fotobücher. Gestalten Sie Ihr persönliches hochwertiges Fotobuch von der Fotobuch Manufaktur Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Mehr Informationen finden Sie unter [www.possible.lu](http://www.possible.lu).

## CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

04.12.+16.12.

14:00-15:30 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Barbara Wiesen-Pankratz  
25€

Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Wir bieten um download des Programms vor Kursbeginn über die Internetseite: [www.cewe.lu](http://www.cewe.lu).

## INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung

MO-FR 10:00-12:00 Uhr

k.A.  
k.A.

Computerhëllef Doheem  
52 38 60

Philip Pauly  
110€/Stunde

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, usw. Dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer. Bei ihnen auf der Arbeit oder zu Hause, max. 8 Teilnehmer.

## INTERNET BANKING & MÉI

17.10.

DO 15:00-17:00 Auer

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

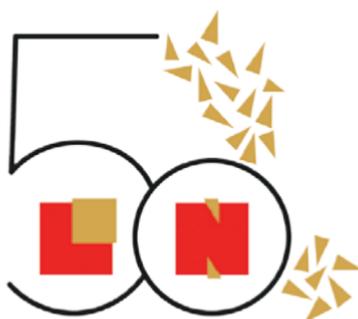
k.A.  
gratis

Flexibel a bequem mat der Spuerkeess bezuelen. Entdeckt zesummen mat eis den S-net op eng einfach Art a Weis. Flexible et pratique avec la Spuerkeess. Découvrez ensemble avec nous S-net de manière simple et conviviale.

## INTERNETFÜHRERSCHEIN

Was sind Hardware & Software? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablett oder Smartphone? Anmeldung bis 01.10. möglich.

09.10.-18.12. MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tranchida Romain 60€/10 Einheiten
09.10.-18.12. MI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Winrange		k.A. 60€/10 Einheiten



LYCEE du NORD

**FORMATION  
DES ADULTES**  
COURS DU SOIR  
2019-2020

# FORMATION DES ADULTES

5<sup>e</sup> G (ancienne 9<sup>e</sup> TE/PO)

5<sup>e</sup> AD (ancienne 9<sup>e</sup> PR)

Bureautique, Comptabilité  
(Cours certifiés par la CSL)

Luxembourgeois

Bois, Céramique, Couture, Soudage



Séance d'information  
et d'inscription  
le 26-09-2019  
de 19.00 à 20.00  
au Forum du Lycée

Nos partenaires:





EVENING COURSES / ABENDKURSE

# Cours du soir

- INFORMATIQUE ET BUREAUTIQUE
- COMPTABILITÉ ET CONTRÔLE DE GESTION
- DROIT
- MARKETING ET COMMUNICATION
- COMPÉTENCES SOCIALES
- ÉCONOMIE ET GESTION
- LOGISTIQUE ET ACHAT

DEBUT DES COURS : 2 sessions  
à partir du 16 septembre 2019  
à partir du 30 janvier 2020

LES LANGUES DE TRAVAIL : Français (FR) - Allemand (DE) - Anglais (EN).

LIEUX : Lycées de Luxembourg, Mamer, Esch/Alzette, Ettelbrück, Remich ou Wiltz.

CERTIFICATIONS : Émises par le LLLC et le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse :

› Certificat : après réussite de l'examen d'un cours.

› Diplôme : après réussite des examens de 5 à 6 cours composant un profil de formation.

DURÉE ET HORAIRES : Les cours se tiennent en soirée et s'étendent sur 10-13 semaines, à raison d'une ou deux sessions de 2-3 heures par semaine.

ENROL TODAY IN OUR ENGLISH-SPEAKING EVENING COURSES

- IT and Office Programs • Accounting and Finance • Luxembourg Taxation • Luxembourg Company Law
- Commerce and Trade • Business and Management • Logistic and Purchasing



Plus d'infos /  
Further details:  
[www.LLCC.lu](http://www.LLCC.lu)  
rubrique  
Cours du soir

Find us on



2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg  
T +352 27 494 600  
formation@llcc.lu | www.llcc.lu

## LES FONDAMENTAUX DE LA BUREAUTIQUE (C1300)

<b>24.09.-07.01.</b> <b>MA 18:00-21:00 hrs</b>	<b>Lycée du Nord</b> <b>Wiltz</b>	<b>LLCC</b> <b>27 49 46 00</b>	<b>Zuidberg Français</b> <b>160€ (12 sessions + examen)</b>
---	--------------------------------------	-----------------------------------	--

Les fondamentaux de la bureautique. Pour toute personne qui souhaite utiliser efficacement les technologies de l'information et de la communication (TIC), exploiter l'interface graphique Windows, gérer les données informatiques et découvrir les principales utilisations en bureautique (date d'examen 07.01.20). Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

## PHOTOSHOP - DÉBUTANT

<b>01.10.-10.12.</b> <b>MA 18:00-20:00 hrs</b>	<b>Lycée Edward Steichen</b> <b>Clervaux</b>	<b>Lycée Edward Steichen</b> <b>20 60 07 1</b>	<b>Guy Ludig</b> <b>90€</b>
---	---	---	--------------------------------

Apprendre à utiliser le logiciel Photoshop donnant plus de créativité et de qualité au niveau de la photographie.

## L'ESSENTIEL SUR MS-EXCEL (C1320)

<b>26.09.-09.01.</b> <b>JE 18:00-21:00 hrs</b>	<b>Lycée du Nord</b> <b>Wiltz</b>	<b>LLCC</b> <b>27 49 46 00</b>	<b>Zuidberg Français</b> <b>160€ (10 sessions + examen)</b>
---	--------------------------------------	-----------------------------------	--

L'essentiel sur MS-Excel. Pour toute personne qui souhaite se familiariser avec les fonctionnalités de base du tableur (date d'examen: 09.01.20.). Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

## QUESTIONS SUR IPHONE ET IPAD

<b>30.09.-02.12.</b> <b>MA 13:30-14:30 hrs</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Asun Parrilla</b> <b>20€/45 Min</b>
---	--	--	---

Asun répondra à toutes questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Langues : espagnol, français et anglais. Dates: 30.09., 04.11., 02.12.

COMPUTER & INTERNET - INFORMATIQUE & INTERNET



## SICHERHEIT IM INTERNET, BEIM ONLINE EINKAUFEN UND BEIM ONLINE BANKING

20.11.  
MI 14:30 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Viviane Eschenauer  
kostenlos

Das Erledigen von Einkäufen über Internet, sowie Online Banking sind heutzutage ganz normale Vorgänge geworden. Trotzdem gibt es Dinge, auf die man achten sollte. Schützen Sie sich durch Wissen.

## WORD

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordnern. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.

14.10.-09.12. - Anfänger MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Redange	Landakademie 89 95 68-28	Breedijk Bas 80€/8 Einheiten
17.10.-12.12. - kreativ mit Word DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen		Gnad Christiane 80€/8 Einheiten

## A TABLE COMME À LA MAISON L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

13.09.: Bavaois d'avocat, tartare de langoustines, Saumon mi cuit tiède en habit vert, Brownie aux noix de cajou, sorbet fruits de la passion et yuzu 18.10.: Cappuccino de cèpes, Ramier au cacao, Quetsche ivre de liqueur, sorbet cardamome, tuile aux amandes. 15.11.: Palet de pommes de terre fondantes, purée de table Queen, maquereau. Homard cuit au beurre demi-sel. Tarte aux poires glace chocolat blanc. 20.12.: Tartare de veau aux troughs. Chevreuil rôti, purée de brocolis fumés. Gâteau noisette citron menthe.

13.09. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 69€
18.10. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jacques Boulanger 65€
15.11. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jacques Boulanger 73€
20.12. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jacques Boulanger 73€

## ATELIERS PRATIQUES FOOD VITALITÉ AVEC NANCY GRANDJEAN

26.09.: Snacks et collations saines, recettes 100% végétales et vivantes. 17.10.: Menu vivant spécial automne, recettes 100% végétales et vivantes. 14.11.: Petit-déjeuner nouvelle version, 100% végétal et naturellement sans gluten. 12.12.: Menu vivant spécial hiver, recettes 100% végétales et vivantes.

26.09. JE 18:30-21:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nancy Grandjean 60€/personne
17.10. JE 18:30-21:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Nancy Grandjean 60€/personne
14.11. JE 18:30-21:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Nancy Grandjean 60€/personne
12.12. JE 18:30-21:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Nancy Grandjean 60€/personne



## BROTBACKKURS FÜR ERWACHSENE

Erlernen Sie die Kunst des Brotbackens unter Anleitung unseres Bäckermeisters. Die Kurse richten sich an alle Backfans mit und ohne Erfahrung.

23.11. SA 09:30-12:00 Uhr	Touristcenter Heringer Millen Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	Rainer Bügler 20€/Person
23.11. SA 13:30-16:00 Uhr	Touristcenter Heringer Millen Müllerthal		k.A. 20€/Person

## COUSCOUS MIT GEFLÜGEL UND VEGETARISCH

15.10. DI 19:00 Uhr	Vereinssaal Hachiville	Club Haus op der Heed 99 82 36	Alia Kader 36€ Zutaten inkl.
------------------------	---------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

Lernen Sie die Zubereitung des traditionellen Couscous. Kader Alia zeigt Ihnen, welche Zutaten Sie für die Soße benötigen und wie Sie den Grieß dünsten. Erleben Sie unter der Leitung unseres Kochs die Vielfältigkeit dieses Gerichtes.

## FERMENTIERUNG

28.09. SA 11:00-16:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Stefania Filice 52€
------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------

In diesem spannenden Workshop lernen Sie die Techniken der Fermentierung. Erfahren Sie alles Wissenswerte über diese Art der Lebensmittelkonservierung. Ihre eigenen Kreationen können Sie mit nach Hause nehmen.

## FINGERFOOD, AMUSES BOUCHES, VERRINNES MIT BEN WEBER

03.12. DI 19:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen Hosingen	Club Haus op der Heed 99 82 36	Ben Weber 56€
------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------

Ben Weber, bekannt für seine kreativen Kochkünste, wird mit Ihnen die verschiedensten Leckereien zubereiten und verlockend dekorieren. Egal ob Finger Food, Amuses bouche oder Verrinen. Im Preis enthalten sind die Zutaten, das Wasser und 1 Glas Wein.

## LIKÖRE, MAGENBITTER - WORKSHOP

23.11.+30.11. SA 10:00-13:00 Uhr	Schoulbiërg 7 Alscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	Valie Weber 42€
-------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--------------------

In diesem Workshop verarbeiten Sie in der Natur wachsende Beeren zu Likören und Schnäpsen. Diese eignen sich nicht nur zum Genießen zu Hause, sondern sind auch hervorragende Geschenke. Termine 23.11. oder 30.11.

## LUNCH TIME

16.10.-11.12. MI 11:00 Uhr	k.A. Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 2€ zzgl. 10€ Fahrt im Minibus
-------------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Einmal im Monat essen wir mittags zusammen. Sie werden feststellen, daß ein gemeinsames Essen in der Gruppe Spaß macht. Neben einer guten Mahlzeit genießen Sie die entspannte Atmosphäre, kommen ins Gespräch und erfreuen sich an der Geselligkeit. Termine: 16.10., 13.11., 11.12.



## L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER - LE FOIE GRAS FAIT MAISON

16.12.+17.12.  
LU&MA 09:45 hrs

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jacques Boulanger  
voir descriptif

Pas besoin d'être un grand Chef pour réussir son foie gras. Suivez les conseils de Jacques Boulanger pour réaliser facilement votre foie gras maison, assaisonné à votre goût. Quantité minimal un lobe de +/- 600 gr. Prix: 115€/kg à payer auprès de Jacques Boulanger.

## PICKNICKORB/-RUCKSACK GEFÜLLT MIT REGIONALEN PRODUKTEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Touristcenter  
Heringer Millen  
Müllerthal

Touristcenter  
Heringer Millen  
87 89 88

k.A.  
je nach Ausführung

Kombinieren Sie ein einzigartiges Naturerlebnis mit feiner Müllerthaler Kost. Leihen Sie sich hierzu traditionelle Picknickkörbe oder praktische Picknickrucksäcke für je 2-4 Personen prall gefüllt mit den besten regionalen Produkten aus.

## SAUERDEEG - E WORKSHOP MAM CHRISTINA KUHN

16.09.  
ME 18:00-20:00 Auer

Duerftreff beim Lis  
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis  
691 719 013 /-14

Christina Kuhn  
35€/Person

D'Christina invitéiert an hirem Workshop an di wonnerbar Welt vum Sauerdeeg. Dir léiert d'Grundlagen an erlieft mat alle Sënner wéi aus Miel a Waasser e Sauerdeeg entsteet a wat een dorausser ka maachen. Wat zielt sinn Zäit, Rou an Erfahrung.

## SCHLABÄIZECHER AN VERRINNEN EN SÉISSEN MAUFEL

04.12.  
MI 19:00 Uhr

Centre Culturel  
Hosingen

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Alexandra Pancher  
50€ Zutaten inkl.

In diesem Workshop stellen Sie eine ganz besondere Art von Weihnachtsgebäck her. Heimische Wildkräuter, die wir auf Wiesen oder dem Wegesrand finden, kommen hier groß raus.

## SUNSET DINNER AM AQUATOWER

27.09.+28.09.  
FR&SA ab 18:00 Uhr

Aquatower  
Berdorf

Aquatower Berdorf  
79 01 87 37

k.A.  
135€/Person

Sunset Dinner im Aquatower am 27.09. & 28.09. Erleben Sie einen unvergesslichen und kulinarischer Abend in einer Höhe von 50 Metern. Plätze sind limitiert und nur mit Voranmeldung. Weitere Infos unter: [www.aquatower-berdorf.lu](http://www.aquatower-berdorf.lu).

## WEIHNACHTSBÄCKEREI MIT WILDKRÄUTERN - WORKSHOP

09.12.  
MO 18:30 Uhr

Schoulbiërg 7  
Alscheid

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Valie Weber  
45€ Zutaten inkl.

In diesem Workshop stellen Sie Weihnachtsgebäck mithilfe von Wildkräuter her. Sie verwenden Wildkräuter, welche Sie auf Wiesen und Wegesränder finden. Sie backen die beliebten Muffins und verfeinern dieses Gebäck mit verschiedenen Wildkräuter.



## WILDGERICHTE "CIVET DE CHEVREUIL GRAND VENEUR"

06.11.

MI 19:00 Uhr

Centre Culturel  
Wincrange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Jerry Thorn  
36€ Zutaten inkl.

Gemeinsam mit dem Chefkoch Jerry Thorn bereiten Sie ein klassisches „Civet de chevreuil Grand veneur“ zu. Er wird Ihnen zeigen, wie man Wild richtig zerlegt, mariniert und zubereitet. In Anschluss werden Sie eine Wildterrine zubereiten.

## BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

16.09.-16.12.

MO 14:30-15:30 Uhr

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

Romy  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kaution

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Schnupperkurs: 12€.

## BABYMASSAGEN

07.11.-12.12.

DO 09:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
99€/5er Karte

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögen bei, fördert die Persönlichkeitsentwicklung des Babys und hilft gegen Blähungen und Unruhe. Die Eltern-Kind Beziehung wird vertieft und gestärkt.

## BABYPONY UND KINDERREITSTUNDEN

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

Centre equestre de  
Martelinville  
Bigonville

Centre Équestre de  
Martelinville  
691 603 004

k.A.  
20€

Babypony und Kinderreitstunden. Mit viel Spass und Abwechslung und ohne Zwang, den respektvollen Umgang, Pflege und Wissen über Pferde erlernen. Spielerisch verbessern sich die Koordination, das Gleichgewicht und das Verantwortungsgefühl.

## BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

17.09.-21.12.

siehe Beschreibung

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
169€/10er Abo

Babyschwimmen von 6 Wochen bis 33 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). DI 09:30-10:35 Uhr, MI 16:45 Uhr, SA 08:30-10:45 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 und [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu).

## BABYSCHWIMMEN

17.09.-17.12.

siehe Beschreibung

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique Krouneberg  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre), DI 09:10-09:40 Uhr (3-6 Monate), DI 09:50-10:20 Uhr (7-12 Monate), DI 10:30-11:00 Uhr (2-4 Jahre). In den Ferien finden keine Kurse statt (1 Stunde Schwimmbad inklusive).



## BALLET/JAZZ

Ballet / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Dienstags: Anfänger: 14:00-15:30 Uhr, Mittelstufe: 15:30-17:00 Uhr. Samstags: Mittelstufe: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren), 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren), Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren), Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren). Sonntags: Anfänger: 09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre), Mittelstufe: 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre).

16.09.-21.12. Dienstags	KrounebiERG Mersch	Centre aquatique KrounebiERG 32 88 23-1	Patricja 142,50€/Trimester zzgl. 10€ KautiOn
21.09.-21.12. Samstags	KrounebiERG Mersch		Samantha, Patricja 142,50€/Trimester zzgl. 10€ KautiOn
16.09.-21.12. Sonntags	KrounebiERG Mersch		k.A. 142,50€/Trimester zzgl. 10€ KautiOn

## BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar  
DO 17:15-18:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
99€/10 Einheiten

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Ziel dieses Schwimmkurses ist das Erlangen vom Seepferdchen.

## BOXEMÄNNERCHER BAAKEN

03.12.  
DI 14:00-17:00 Uhr

Resonord  
Clervaux

Resonord  
27 80 27

Resonord  
gratis

Mat frischem Deeg kennen d'Kanner lecker Boxemännercher baaken an dono schein dekoreieren.

## BREAK DANCE

20.09.-26.06.  
FR 16:30-17:30 Uhr

Sporthalle  
Beckerich

Gym Schweechedaul  
23 62 19 57

Brandon  
80€

Afroamerikanische Tanzform. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop.

## CHEFKOCH

05.11.  
DI 14:30-17:00 Uhr

Ehemalige Schule  
Merscheid

Naturpark Our  
90 81 88 635

Monique de With  
5€

Aus Brot und Lebensmittelresten zaubern wir Essen zum Naschen. Du erfährst wie einfach man Reste verwenden kann und damit vermeidet, dass Lebensmittel im Müll landen. Dann basteln wir ein Rezeptbuch. Alter 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## DAS WUNDERWERK AUGE - HIER BEKOMMST DU DEN DURCHBLICK

10.10.  
DO 14:30-17:00 Uhr

Park Sennesräich  
Lullange

Naturpark Our  
90 81 88 635

Sabine Wolken  
5€

Sehen ist der wichtigste Sinn, damit wir uns in der Welt zurechtfinden. Wie funktioniert das Auge? Sehen Tiere anders? Was sind optische Täuschungen? Im Park der Sinne erforschen wir das Auge spielerisch. Alter: 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.



## COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est proposé comme introduction au théâtre, pour développer la créativité, le travail en groupe et la conscience de soi.

10.10.-19.12. «Découvrir mes personnages» JE 15:00-16:30 hrs	LCD Beringen	d'Theaterschoul 621 389 102	Natalia Sanchez, Luuk Wildschut 200€/trimestre
10.10.-19.12. «Jouer et apprendre» JE 17:00-16:30 hrs (5-7 ans) JE 16:45-18:15 hrs (8-12 ans)	Kreativ Haus Boevange-sur-Attert		Natalia Sanchez, Luuk Wildschut 200€/trimestre

## DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar  
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens,  
Marc Friederes  
auf Anfrage

Ihr entdeckt Pflanzen und Tiere auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mitanpacken. Auf Anfrage organisieren wir Aktivitäten für Schulen, Maison Relais, Crèche und sonstige Gruppen. Mehr Informationen finden Sie unter [www.eppelblei.lu](http://www.eppelblei.lu).

## DEN SCHULAUFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung  
09:30-15:30 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
auf Anfrage

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, die Pferde reiten und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, Baum und Strickleiter hochklettern, Feuer entfachen und vieles mehr.

## DIE KLIMASIEDLER - DAS STRATEGIESPIEL MAL ANDERS

28.11.  
DO 14:30-17:00 Uhr

Larei  
Vianden

Naturpark Our  
90 81 88 635

Jenny Richard  
5€

Nach dem Vorbild des Brettspiels „Die Siedler von Catan“ müsst ihr euch Rohstoffe erarbeiten um damit Konsumgegenstände zu kaufen, aber mit Bedacht, sonst kann es zur Klimakatastrophe kommen. Alter 10-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## E CHRËSCHTCADO AUS NATURPRODUKTER

23.12.  
ME 09:00-11:30 Auer

k.A.  
Tuntange

Cauke a Kumquats  
661 745 527

k.A.  
40€

Aus Naturmaterialien basteln mir e léiwen Cado fir Chrëschttag. Weider Informationen ob [www.ergo-therapie.lu](http://www.ergo-therapie.lu).



## EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung 10:00-16:00 Uhr	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	k.A. 55€
--------------------------------------	---------------------	------------------------------------	-------------

En unvergesslicher Tag auf dem Ponyhof verbringen. Wissen über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem Thema.

## ESELWANDERUNG

nach Vereinbarung 10:00 Uhr	Paerd an Iesel- Erliefnishaft Beaufort	Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft 621 312 565	k.A. 20€/Person, 10€/Kinder bis 12 Jahre
--------------------------------	--	--	--

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung von ca. 2 Stunden durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.

## EXPEDITION INS REICH VON MAULWURF "WULLI"

26.09. DO 14:30-17:00 Uhr	Naturpark Haus Hosingen	Naturpark Our 90 81 88 635	Carine Clemens 5€
------------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------

Der Maulwurf „Wulli“ hält Aufgaben bereit. Wie lebt der Maulwurf und wer wohnt noch da unten, wo kommt der Boden her und wie können wir Wulli's Welt schützen? Alter 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## GEBURTSTAG FEIERN, EINMAL ANDERS - IM INDIANERTIPI, IM PFERDESTALL, IN DER MONGOLISCHEN JURTE (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung 14:00-16:00 Uhr	Tipi Hollenfels	Abenteuer- Erliefnes- an Indianerwelten 26 10 31 96	Christiane Betzen 170€ (bis 12 Kinder)
--------------------------------------	--------------------	---	---

Reiten mit und ohne Sattel, Traumfänger, Medizinbeutel, Astgabelrassel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, Alpakatrekking und Tipiübernachtung.

## GEESSEN, IESELEN, KANENGERCHER & CO.

permanent buchbar nach Vereinbarung	Paerd an Iesel- Erliefnishaft Beaufort	Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft 621 312 565	k.A. 30€
--	--	--	-------------

Um Schleeffhäffchen léiere mer spilleresch de respektvollen Emgang mat Kanéngercher, Hénger, Geessen, Ieselen a Co. Een interessanten Programm fir grous a kleng Kanner (Dauer 3 Stonnen).

## FARBENKÜCHE-TINTEN UND WACHSMALSTIFTE NATÜRLICH SELBSTGEMACHT

10.12. DI 14:30-17:00 Uhr	Bienenhaus an der Our Vianden	Naturpark Our 90 81 88 635	Carine Clemens 5€
------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------

Ob Hölzer, Steine, Pflanzen, die Natur ist voller Farben. Wir kochen, reiben, schmelzen und stellen Farben her. Es wird experimentiert und gemalt. Bitte alte Kleider anziehen oder eine Schürze mitbringen. 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.



## HERBSTSCHATZSUCHE DACHS

15.10. Naturpark Haus Naturpark Our Monique de With  
 DI 14:30-17:00 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Wir suchen den Herbst im Wald. Dabei schauen wir nach dem Dachs, wo er sich aufhält, was er frisst und wie er sich auf die kommende Kälte vorbereitet. Aus Gips basteln wir einen Pfotenabdruck. Alter 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## HIP-HOP

20.09.-26.06. Sporthalle Gym Schweechedaul Caroline  
 FR 18:00-19:00 Uhr Beckerich 23 62 19 57 80€

Rhythmische Bewegungen zu afro-amerikanischer Musik für Kinder ab 9 Jahre.

## KANNERATELIER

permanent buchbar Duerftreff beim Lis Duerftreff beim Lis k.A.  
 DE 14:30-15:30 Auer Roodt/Syre 691 719 013 /-14 5€/Kand  
 DE 15:30-16:30 Auer

All Dänsden bidden mir verschidden Kanneraktiviteiten un.

## KARATE FÜR KINDER

Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Kommt vorbei und probiert es aus. Infos auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com). Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar DO 16:30 Uhr (3-4 Jahre) DO 17:15 Uhr (5-6 Jahre)	Am Bongert Rosport	Karate-Club Darudo +49 6561 9496 649	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO,FR 17:00 Uhr (ab 7 Jahren)	Am Bongert Rosport		k.A. 20€/Monat

## KERZEN AUS DEM BAUMATERIAL DER HONIGBIENEN

14.11. Bienenhaus an der Our Naturpark Our Jenny Richard  
 DO 14:30-17:00 Uhr Vianden 90 81 88 635 5€

Komm und lerne unterschiedliche Methoden der Kerzenherstellung aus Bienenwachs kennen. Nebenbei erfährst du spannendes aus dem Leben der Honigbiene. 8-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## KIDSRALLYE

permanent buchbar k.A. Tim Schickes Consulting Tim Schickes Consulting  
 nach Vereinbarung Ermsdorf 691 735 932 auf Anfrage

In unserer Rallye steht gemeinsames Suchen, Rätsel und Aufgaben lösen und kleine altersgerechte Reflektionen auf dem Programm. Dabei werden die Kinder Spass haben und die Gruppengemeinschaft und das gemeinsame Handeln werden gestärkt.



## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PFERDEHOF

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

Centre equestre de  
Martelinville  
Bigonville

Centre Équestre de  
Martelinville  
691 603 004

k.A.  
17€/Kind

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof. Hier werden Kinderträume zum Geburtstag wahr. Geführtes Reiten, Spiele, Basteln, putzen und füttern der Ponys.

## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung  
14:30-17:00 Uhr

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
195€

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln. Ponys striegeln, schmusen, reiten und Ponyspiele. Getränke und Kuchen inklusive Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern. Termine Sonntags oder in den Schulferien.

## KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar  
SA-DI ab 14:00 Uhr

k.A.  
Hovelange

Alpakatrekking Huewel  
621 304 315

k.A.  
auf Anfrage

Feieren mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. Kindergeburtstag: März-November: SA-DI ab 14:00 Uhr, Alpaka-Wanderungen: März-November SA-DI ab 10:00 Uhr, MI-FR ab 18:00 Uhr.

## KINDERGEBURTSTAG MIT PONYS, ESELN UND KLEINTIEREN

nach Vereinbarung  
nach Absprache

Beeforter Paerd an  
Iesel-Erliefnishaft  
Beaufort

Beeforter Paerd an  
Iesel-Erliefnishaft  
621 312 565

k.A.  
auf Anfrage

Zusammen mit Pferden, Eseln und Kleintieren Geburtstag feiern, Reiterspieler, Tiere pflegen, versorgen und vieles mehr. Kuchen und Getränke inklusive.

## KINDERLESUNG IM AQUATOWER

22.09.  
SO 10:30-12:00 Uhr

Aquatower  
Berdorf

Aquatower Berdorf  
79 01 87 37

k.A.  
5,50€/Person

Kinderlesungen mit Kremart Verlag für Kinder von 3-8 Jahre. Viele Elmar Geschichten und die neusten Kinderbücher werden vorgestellt und erzählt. Im Preis enthalten sind die Lesung, Aufstieg zum 15. Stock, 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Berdorfer Apfelsaft und 1 Croissant. Anmeldung ist erforderlich.

## KINDERMASSAGEN

permanent buchbar  
MO 08:15-15:00 Uhr  
DO 10:15-15:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
89€/60 Min,  
50€/30 Min

Bei der Kindermassage entspannen sich und genießen die Kleinen die liebevollen Berührungen der Eltern. Mit dieser Massage steigern wir die geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den liebevollen Kontakt zwischen Eltern und Kindern. Für Kinder von 2-12 Jahren.



## KINDERSCHWIMMKURS / COURS DE NATATION POUR ENFANTS DÈS 4 ANS (INITIATION ET PERFECTIONNEMENT)

24.09.-20.06.  
MA&SA

Piscine couverte  
Troisvierges

Commission des  
sports Troisvierges  
691 580 221

Schwamm a Spass Èlwen  
170€/1 cours, 220€/2 cours

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire auprès de Schwamm a Spass Èlwen. Ben Lebrun, +32 497 99 00 44. Horaires: MA 17:00-17:45 hrs, MA 17:45-18:30 hrs, MA 18:30-19:15 hrs, SA 10:00-11:00 hrs.

## KINDERSCHWIMMKURS

17.09.-19.12.  
DI,DO 15:00-18:00 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kaution

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren, Fortgeschrittene ab 6 Jahren, Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen. Keine Kurse in den Schulferien.

## KINDERSCHWIMMKURS

*Kinderschwimmkurs (3-5 Jahre):* Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder. *Perfektionskurs:* Unsere Perfektionskurse richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.).

18.09.-21.12. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr SA 08:30-09:15 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 169€/10 Einheiten
permanent buchbar DO 18:00-18:45 Uhr	Perfektionskurs Hosingen		k.A. 99€/10er Karte

## KRÜMELKURS

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Ponyhaff  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

k.A.  
25€

Für ponybegeisterte Kinder zwischen 3 und 5 Jahren. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen und reiten. Mutter oder Vater dürfen aktiv mitmachen.

## LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING - LERNEN MIT PFERDEN

nach Vereinbarung  
DO 14:00-18:00 Uhr  
FR 16:00-18:00 Uhr  
SA 08:00-12:00 Uhr

Ferme pédagogique  
Brouch

Bricher Pärdsstall  
691 611 425

Mazzone Denis  
auf Anfrage

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. Indem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Das spezifische EREL Teilleistungstraining bietet viele Übungen für Buchstaben, Wortbilder oder Zahlenerarbeitung. Abgestimmt auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer.



## MOL-COURSEN FIR KANNER AUS DER GRONDSCHOUL (CYCLE 2 BIS 4) MAM CLAUDINE MAILLET

31.10.+27.12. **ManuKultura** **ManuKultura** **Claudine Maillet**  
 14:00-16:30 Auer **Useldange** **691 191 068** **10€/Cours, Material inkl.**

Super Mol-Coursen an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Umeldung beim C. Maillet. Themen: 31.10.: Roude Léiw - eist Lëtzebuerg an 27.12.: Kouh, Schof, Schwäin, Déieren vum Bauerenhaff.

## PFERDE - FÜHRSTRICK BASTELN

06.10. **Centre Equestre** **Therapie mit Pferden** **Ilka Janon**  
 SO 14:00-16:00 Uhr **Kempemillen** **- Ilka Janon** **35€/Person,**  
**Hobscheid** **621 451 779** **Material inkl.**

Erlebnispädagogik: Heute basteln wir unseren eigenen Führstrick (das ist gar nicht so schwer!). Danach machen wir einen kurzen Spaziergang mit dem Pferd. Für Kinder ab 6 Jahre.

## PFERDE-VATER-KIND-TAG

10.11. **Centre Equestre** **Therapie mit Pferden** **Ilka Janon**  
 SO 14:00-16:00 Uhr **Kempemillen** **- Ilka Janon** **50€/Paar**  
**Hobscheid** **621 451 779**

Erlebnispädagogik: Du verbringst einen spannenden Nachmittag mit deinem Vater bei Wettspielen mit dem Pferd. Wer arbeitet am besten zusammen? Wer wird gewinnen? Gerne kann auch Opa oder Bruder teilnehmen. Für Kinder ab 6 Jahre.

## PFERDE - ADVENTSAKTIVITÄTEN MIT DEM PFERD

01.12. **Centre Equestre** **Therapie mit Pferden** **Ilka Janon**  
 SO 14:00-16:00 Uhr **Kempemillen** **- Ilka Janon** **35€/Person,**  
**Hobscheid** **621 451 779** **Material inkl.**

Erlebnispädagogik: Wir machen Adventsaktivitäten zusammen mit den Pferden. Welche Plätzchen können Pferde essen? Kann ein Pferd einen Geschenkesack tragen? Für Kinder ab 6 Jahre.

## PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar **Paerd an Iesel-** **Beeforter Paerd an** **k.A.**  
 nach Verainbarung **Erliefnishaft** **Iesel-Erliefnishaft** **25€/Einzel,**  
**Beaufort** **621 312 565** **30€/Gruppe**

Kennenlernstunden mit Pferden, Ponys und Eseln: pflegen, bürsten, füttern, führen, reiten, Bodenarbeit, Wissensvermittlung über respektvollen und artgerechten Umgang. Für Kinder ab 6 Jahren ohne Elternbegleitung. Auch als Geschenk buchbar.

## PONYGRUPP

DI,SA **Ponyhof** **Alschenter Ponyhaff** **Liette de Roy-Weber**  
 1,5-2 Stunden **Alscheid** **691 895 938** **28/Einheit, 125€/5er Karte**

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten und haben Spaß. Wissen und Regeln rund ums Pony werden vermittelt und soziales Lernen gefördert.



## PRIMA KLIMA - SO KANNST DU DEM KLIMA HELFEN

07.11.

DO 14:30-17:00 Uhr

Centre Communal  
Consthum

Naturpark Our  
90 81 88 635

Sabine Wolken  
5€

Wer kennt den Unterschied zwischen Wetter und Klima? Wir werden gemeinsam spielerisch entdecken, wie einfach es ist, im Alltag etwas für den Klimaschutz zu tun. Alter 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## SWIM KIDS

Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung nur in unserem Schwimmbad möglich. Kontakt: info@nordpool.lu oder Tel. 83 55 43-341. In den Ferien finden keine Kinderschwimmkurse statt.

17.09.-17.12. DI 13:30-14:15 Uhr DO 14:15-15:00 Uhr	"Swim KIDS 1" Anfänger ab 5 Jahren	Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer Fachangestellte für Bäderbetriebe 100€/Trimester
17.09.-17.12. DI 14:00-15:15 Uhr DI 15:30-16:15 Uhr DO 15:15-16:00 Uhr DO 16:15-17:00 Uhr	"Swim KIDS 2" ab 5 Jahren		
18.09.-18.12. MI 17:00-17:45 Uhr	"Swim KIDS 3" Perfektionskurs ab 5 Jahren		

## TEXTILWORKSHOP

Neben der eigenen Kreativität soll dieser Generationskurs das Zusammenarbeiten von Jung und Alt fördern und richtet sich somit besonders an Eltern/Großeltern mit ihren Kindern/Enkelkindern (ab 6 Jahren).

24.10. Filzen DO 13:00-17:00 Uhr	Naturparkzentrum Esch-sur-Sûre	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	Ursula Scheuern-Huppertz 10€/Kinder, 20€/Erwachsene
19.12. Filzen fürs Fest DO 13:00-17:00 Uhr	Naturparkzentrum Esch-sur-Sûre		Ursula Scheuern-Huppertz 10€/Kinder, 20€/Erwachsene

## TRAULICHT KENNENLÉIEREN AN VIRBEREEDEN

28.10.

ME 09:00-11:30 Auer

Cauke a Kumquats  
Tuntange

Cauke a Kumquats  
661 745 527

k.A.  
40€

Firwaat feieren mir Traulich an Halloween. Haut wárts du daat alles erausfannen an zesummen bereeden mir eis ob dëst Fest fir andeems mir Kürbissen an/oder Rommeln reschten. Fir mei Informatioun: www.ergo-therapie.lu.

## UNTERWEGS MIT DEN SANFTMÜTIGEN ALPAKAS (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung  
1-2 Stunden

1, am Eck  
Hollenfels

Abenteuer- Eriefnes- an  
Indianerwelten; Chu'mani asbl  
26 10 31 96

k.A.  
auf Anfrage

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezaubern lassen, Rast am glühendem Lagerfeuer, das knusprige Stockbrot knabbern.

école internationale edward steichen  
clervaux  
| école européenne agréée |

- > éducation de l'enseignement européen primaire et secondaire
- > éducation multilingue dans un environnement multiculturel
- > éducation différenciée adaptée à l'élève, ses talents et ses capacités
- > éducation aux technologies modernes | *project 121 – lesc goes mobile* |
- > éducation promouvant les valeurs de respect et d'ouverture sur le monde
- > éducation mettant en valeur l'idée européenne

> **une école publique**

- » sans frais d'inscription
- » ouverte à tous

> **une école internationale**

- » curriculum des écoles européennes
- » 3 sections linguistiques :  
francophone, germanophone, anglophone
- » Baccalauréat européen reconnu partout en Europe

> **une école innovante**

- » valorisant les différences et les talents
- » promouvant les compétences du 21<sup>e</sup> siècle
- » sorties et voyages scolaires
- » échanges avec des écoles nationales et européennes

> **une école à plein temps**

- » ouvert du lundi au vendredi de 7 à 19 heures
- » heures de classe obligatoires de 8.30 à 14.45/16.30 heures
- » offre d'activités parascolaires variées
- » salles d'études surveillées
- » facilité d'accès par les transports publics

lycée edward steichen  
clervaux





## WEI LEIEREN ECH DOHEEM MAT MENGEM KAND

**10.10.** **Resonord Haus** **Resonord** **Gilles Morbé**  
**DO 19:00-21:00 Auer** **Clervaux** **27 80 27** **gratis**

Desen Elterenowend probéiert lech nei Wéer an Meiglechkeeten ze weisen wei Dir doheem mat Aerem(en) Kand(Kanner) leieren kennt, ouni permanent an Konflikter ze gerooden.

## WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ MIT JULIA HASLBAUER FÜR KINDER VON 2,5 BIS 10 JAHREN

**19.10.-14.12.** **ManuKultura** **ManuKultura** **Julia Haslbauer**  
**Samstags** **Useldange** **23 63 00 51 29** **5€/Kind**

Willkommen auf der Reise nach Luxemburg, Österreich und Russland. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich und der Spaß an der Musik und dem Tanzen stehen im Vordergrund. Anmeldung notwendig. Uhrzeiten: SA 15:00-16:00 Uhr (Kinder 2,5-5 Jahre), SA 16:30-17:30 Uhr (Kinder 6-10 Jahre). Termine: 19.10., 16.11., 14.12.

## WIR KREIEREN EINE FUTTERSTELLE AUS TON FÜR DEN PIEPMATZ

**22.10.** **Vereinsaal** **Naturpark Our** **Claudine Pint**  
**DI 14:30-17:00 Uhr** **Stolzembourg** **90 81 88 635** **5€**

Du baust aus Ton eine Futterstelle, die du daheim aufstellen kannst. Eine Sammelstelle für die gesamte Vogelwelt die im Winter viel Energie zum Überleben braucht. Alter: 6-12 Jahre. Anmeldung erforderlich.

## ZUMBA KIDS

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. In den Ferien finden keine Kurse statt.

16.09.-13.07. (7-12 ans) LU 17:30-18:30 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 160€/année
19.09.-19.12. (8-12 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Krounebiertg 32 88 23-1	Sara 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautioun (12€/Schnupperkurs)

## ALLES RUND UM DEN APFEL

**16.09.-15.11.** **Musée Thillenvogtei** **Musée Thillenvogtei** **Elisabeth Ney**  
**auf Anfrage** **Rindschleiden** **691 119 090** **auf Anfrage**

Nichts geht über frisch gepflücktes Obst. Zusammen ernten wir die Äpfel von Hand, bringen Sie in die Küche und werden, nach altbewährter Arbeitsweise, Apfelsaft pressen und Apfeltorten im original Ofen wie früher backen. Saisonbedingt.

## ATELIER DECO-RELOOKING

**21.09.** **Vintage Home & More** **Vintage Home & More** **Vintage Home & More**  
**SA 14:00-18:00 hrs** **Beckerich** **661 968 396** **70€**

Ateliers déco-relooking, patines sur meubles. Informations et inscriptions via vintagehomemore@gmail.com.



## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente  
LU 19:30-21:30 hrs

Salle polyvalente  
Buschrodt

Thillevogtei  
Dances du monde  
83 87 67

Netty Colbach  
5€/séance

Nous nous rencontrons les lundis soirs de 19:30-21:30 hrs (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire. Renseignements complémentaires au 83 87 67 ou 88 90 81.

## ATELIERS DE DANSE I CREATION ARTISTIQUE POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

Cycle 1: 24.09.-28.01.  
MA 18:45-20:45 hrs

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Thierry Raymond,  
Giovanni Zazzera  
135€/Cycle 1

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre.

## BRICO / HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

permanent buchbar  
DI 09:00-11:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
kostenlos

Basteln, malen, nähen, zusammen Spaß haben, um neue Dekorationen zu kreieren, die Ihr Zuhause je nach Jahreszeit das ganze Jahr verschönern. Schließen Sie sich uns an und verbringen Sie den Dienstagmorgen mit uns.

## BROT BACKEN WIE DAMALS

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei  
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei  
691 119 090

Elisabeth Ney  
auf Anfrage

Wie wurde früher Brot hergestellt und gebacken? Während des Ateliers wird der mühsame Arbeitsweg vom Feld bis hin zum Teig und schlussendlich bis zum Backen im steingemauerten Ofen durch Mitarbeit der Beteiligten durchlebt.

## CÉRAMIQUE

01.10.-26.05.  
MA 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
351€

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Inscription: 26.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

## CÉRAMIQUE

02.10.-13.05.  
ME 18:00-21:00 hrs

Lycée Edward Steichen  
Clervaux

Lycée Edward Steichen  
20 60 07 1

Pint-Lieners  
Claudine  
351€

Initiation aux techniques de modélisation en céramique. Progression selon son propre rythme dans les projets de son choix tout en ayant à disposition l'infrastructure de l'atelier ainsi que les conseils du titulaire et des autres apprenants.



## CITY BOUND

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Ermsdorf

Tim Schickes Consulting  
691 735 932

Tim Schickes Consulting  
auf Anfrage

Beim City Bound wird man mit anderen Perspektiven, Denkweisen, Ansichten, Charakteren und unangenehmen Herausforderungen konfrontiert, bei denen man die Komfortzone verlassen muss und lernt besser damit um zu gehen.

## COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE

offre permanente  
voir descriptif

Articulum  
Redange

articulum  
47 20 12

Guy Bintz  
19€/heure, 14€/étudiants

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s. Maximum 6 personnes et encadrement individuel. Les cours sont payés pour 4 séances à l'avance non remboursable en cas d'absence. Contact et renseignements: Guy Bintz, email: art@pt.lu, internet: www.articulum.lu. Horaires: MA 17:00-19:00 hrs, ME 09:00-13:00 hrs\*, JE 17:00-20:00\* hrs, VE 17:00-19:00 hrs, SA 09:00-13:00\* hrs (au choix 2 ou 3 heures de cours).

## COURS DE THÉÂTRE POUR ADOLESCENTS

08.10.-17.12.  
MA 17:00-19:00 hrs

Kreativ Haus  
Boevange-sur-Attert

d'Theaterschoul  
621 389 102

Natalia Sanchez  
250€/trimestre

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est proposé comme introduction au théâtre, pour développer la créativité, le travail en groupe et la conscience de soi.

## COURS DE THÉÂTRE POUR ADULTES

08.10.-17.12.  
MA 19:00-21:00 hrs

Kreativ Haus  
Boevange-sur-Attert

d'Theaterschoul  
621 389 102

Natalia Sanchez  
250€/trimestre

Découvrir le potentiel en tant qu'acteur. Ce cours cherche à approfondir les connaissances dans l'art du théâtre: improvisation, voix, expression corporelle, création de personnage, interprétation du texte et expérimentation sur scène.

## DER ALLTAG DER FRAU UM 1900

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei  
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei  
691 119 090

Elisabeth Ney  
auf Anfrage

Wie sah der Alltag der Frau früher aus? Was musste die Frau von damals alles im Haushalt erledigen? Die Verantwortung, die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder usw. Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

## DJEMBÉ POUR ADULTES

17.09.-14.07.  
MA 17:30-19:00 hrs

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Sada Diagné  
120€/trimestre

Le djembé est un instrument qui améliore le sens du rythme, développe la motricité et la capacité de maîtriser son énergie et ses sensations. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

# Hariko

2A, rue de l'Arcade  
L-9014 Ettelbruck

[www.hariko.lu](http://www.hariko.lu)  
[hello@hariko.lu](mailto:hello@hariko.lu)

**Free Art Workshops:**  
Music, Drawing,  
Painting, Graffiti,  
Sculpture etc.

For young people  
12-26 years

Membership card  
5 Euro

Opens around  
October 2019



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL DER DIGITALEN FOTOGRAFIE (THEORIE + PRAXIS)

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Kamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.possible.lu](http://www.possible.lu).

28.09. SA 10:00-17:00 Uhr	Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN	Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN 26 32 22 06	Tom C.V. Schintgen 85€/Workshop
30.11. SA 10:00-17:00 Uhr	Mersch		Tom C.V. Schintgen 85€/Workshop

## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

23.11. SA 10:00-17:00 Uhr	Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN Mersch	Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN 26 32 22 06	Tom C.V. Schintgen 85€/Workshop
------------------------------	--	---	------------------------------------

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Mehr Informationen unter: [www.possible.lu](http://www.possible.lu).

## EXPLORATION DU MONDE - ISLAND

05.11. DI 20:00 Uhr	CAPE Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 16€
------------------------	--------------------	-------------------------------------	-------------

Wir haben Plätze für "Exploration du Monde - Island" im CAPE reserviert. Anne und Pierre Régior zeigen in ihrem Film, dass sich hinter der Reserviertheit der isländischen Fischer, Bauern und Viehzüchter sehr viel Gastfreundschaft versteckt (auf Anfrage auch mit Kulturpass möglich).



## FOTOGRAFIEREN ANSTATT KNIPSEN

01.10.-07.01.  
DI 18:00-21:00 Uhr

Lycée Edward  
Steichen  
Clervaux

Lycée Edward  
Steichen  
20 60 07 1

Jean Billa  
162€

Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Fokus verstehen und ihre Auswirkungen auf die Bildgestaltung erkennen. Zeit, Blenden und Programmautomatik, Belichtungsmessung und Korrektur, Autofokus, Weißabgleich und ISO-Einstellung gestalterisch einsetzen.

## FOTOSCHOUL

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden  
Troisvierges

elisabeth  
27 44 97 46 20

k.A.  
kostenlos

Kamera, Stativ, Iso, Blende, Goldener Schnitt: Wir zeigen dir wie du schnell und einfach den Umgang mit der Kamera erlernst und tolle Bilder machen kannst. Wir vermitteln dir ein Basiswissen und Basiskompetenzen in Sachen Fotografie.

## INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung  
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof  
Berdorf

Create and  
Connect  
621 493 336

Miranda van den Heuvel  
150€/3 Kurse, 235€/5 Kurse  
zzgl. Material

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Weitere Details unter: [www.createandconnect.org](http://www.createandconnect.org).

## KARTOFFELERNTÉ - VOM FELD AUF DEN TELLER

16.09.-15.11.  
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei  
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei  
691 119 090

Elisabeth Ney  
auf Anfrage

Bei diesem Workshop geht es raus auf's Feld. Wie früher werden die Kartoffeln von Hand gelesen, zurück zum Hof gebracht und sortiert. Nach getaner Arbeit werden in der warmen Küche Kartoffelpuffer hergestellt und genossen. Saisonbedingt.

## KEGELN

alle 2 Wochen  
MO 14:00-17:00 Uhr

Café Kaell  
Warken

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
siehe Beschreibung

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Equipen. Neueinsteiger auch ohne Erfahrung sind herzlich willkommen. Die Kosten für die Kegelbahn werden geteilt, zzgl. Organisationskosten Club Senior Nordstad: 1€.

## KOOPERATIVES TEAMBUILDING

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Ermsdorf

Tim Schickes Consulting  
691 735 932

Tim Schickes Consulting  
auf Anfrage

Beim kooperativen Teambuilding steht das Gemeinsame im Vordergrund. Mit zielgerichteten Aufgaben erschaffen unsere Trainer Situationen in denen das gemeinsame suchen nach Lösungen so wie das gemeinsame Handeln gefördert werden. Dieses Angebot richtet sich an Schulen, Jugendhäuser, Vereine, Unternehmen, usw.



## KREATIV TEAMBUILDING

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Ermsdorf

Tim Schickes Consulting  
691 735 932

Florence Hoffmann,  
Tim Schickes  
auf Anfrage

Bei den Kreativ-Teambuildings geht es um das gemeinsame Erschaffen. Jeder kann sich an diesem Prozess beteiligen und seine Stärken ausleben. Nur mit gemeinsamer Kommunikation lässt sich in der Gruppe ein Kunstwerk erschaffen. Dieses Angebot richtet sich an Schulen, Jugendhäuser, Vereine, Unternehmen, usw.

## LESECLUB

ab dem 20.09.  
FR 10:00-11:30 Uhr

Maison des Générations  
Hobscheid

Treff Aal Schoul Hobscheid  
39 01 33 501

k.A.  
kostenlos

Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache werden (daheim, in Etappen) gelesen, um sich in gemütlicher Atmosphäre in der hauseigenen Bibliothek auszutauschen und ggf. die Verfilmungen zu schauen. Der Leseclub freut sich jederzeit über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauchen möchte.

## LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate  
MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Wally Differding  
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden. Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. Titel und Termine finden Sie auf unserer Homepage [www.mierscher-lieshaus.lu](http://www.mierscher-lieshaus.lu).

## LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate  
MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Marcel Bamberg  
kostenlos

Freier Austausch über Texte, Bücher und Musik. Termine und Themen bitte unserer Homepage entnehmen: [www.mierscher-lieshaus.lu](http://www.mierscher-lieshaus.lu).

## MALEN MIT ACRYL / MALEN MIT AQUARELL

16.09.-31.12.  
MI 19:00-22:00 Uhr

Schule  
Vichten

Club Atertdall  
27 55 33 70

Pascale Seyler  
143€/Trimester  
zzgl. Material

Mit Farben zu arbeiten bereitet einem ein gutes Gefühl. In jedem steckt die Fähigkeit, sich bildlich zu verwirklichen und vielleicht schlummert ein verstecktes Talent in Ihnen, das nur darauf wartet geweckt zu werden.

## NÄHKURS

permanent buchbar  
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten  
Dahlem

Chantal  
Longhino-Kosterl  
661 417 532

Chantal  
Longhino-Koster  
180€/Trimester

Die Teilnehmer bekommen individuelle Hilfe bei der Realisierung ihrer Ideen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Nähen Sie sich Ihr Traumkleid, Tasche oder sonstiges. Keine Kurse in den Schulferien.



## PATCHWORK "WEIHNACHTSKRANZ"

07.10.-16.12.

MO 14:00-16:30 Uhr

k.A.

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

60€

Ein wunderschöner Kranz für Weihnachten und einfach zu nähen. Er kann auf der Hand oder mit der Maschine genäht werden und ist absolut Anfängertauglich. Material für diesen Kranz bitte mitbringen; bei Anruf erfahren Sie Näheres. Termine: 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.

## PERCUSSION BRESILIEENNE

offre permanente

MA 15:00-17:00 hrs

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

k.A.

15€/adultes, 10/enfants  
(par séance)

Le Samba Reggae est un style musical qui regroupe les rythmes de la samba et du reggae mêlés aux rythmes africains, ce qui lui confère un aspect très festif et dansant. La Percussion Brésilienne s'adapte à tout public, enfants ou adultes.

## SCHULUNTERRICHT WIE FRÜHER

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei  
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei  
691 119 090

Elisabeth Ney  
auf Anfrage

Im nachgebauten Schulsaal mit original Schulbänken, erklärt die strenge Lehrerin wie früher eine Schulstunde abgehalten wurde. Wie wurde gerechnet? Wie wurde bestraft? Auch Handarbeit war Programm. Auf Anfrage für Gruppen bis max. 20 Personen.

## SHOPPING FACILE

11.10.-13.12.

FR 10:30-16:00 Uhr

k.A.

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

10€

In der dunklen Jahreszeit verlagern wir unsere leichten Spaziergänge in die luxemburgischen Einkaufszentren. Auch hier können wir bummeln und uns ein bißchen bewegen. Bitte melden Sie sich bis spätestens Donnerstags vor dem "Shopping facile" an. Terimine: 11.10., 08.11., 22.11., 06.12., 13.12.

## SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

03.10.

DO ab 18:00 Uhr

Aquatower  
Berdorf

Aquatower Berdorf  
79 01 87 37

k.A.

6,50€/Person

Nocturne d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und genießen Sie aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang. Im Preis enthalten sind der Eintritt und 1 Glas Sekt.

## STORYTELLING POUR ADULTES

10.10.-19.12.

JE 18:30-20:30 hrs

Kreativ Haus  
Boevange-sur-Attert

d'Theaterschoul  
621 389 102

Natalia Sanchez,  
Luuk Wildschut  
250€/trimestre

Découvrez votre potentiel en tant que conteur/euse! Les participants apprendront des techniques théâtrales pour raconter des histoires: storytelling, jeux d'improvisation, expression corporelle, technique vocale et création de personnage.



## STRÉCKCOURS / COURS DE TRICOTAGE

permanent buchbar  
DI 18:00-20:00 Uhr

Am Keller  
Dahlem

Duelemer Leit  
38 05 23 / 691 975 679

Annelie Back  
10€/Abend

Frau Back wird Ihnen bei Ihrem Strickprojekt helfen oder Ihnen das Stricken beibringen. Auch ohne Anmeldung möglich. Ein Getränk ist im Preis enthalten (5€ gehen an ein Projekt in Indien).

## STRICKTREFFEN

alle 14 Tage  
DI 15:30-17:30 Uhr

Am Keller  
Dahlem

Duelemer Leit  
38 05 23 / 691 975 679

k.A.  
kostenlos

Hast du Lust gemeinsam mit anderen zu stricken, anstatt alleine zu Hause? Dann bist du bei uns richtig. Wir treffen uns 2 Mal im Monat (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) und stricken, tauschen uns aus und lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

## TANZKURS FÜR STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Standard Tänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Slowfox, Lateinamerikanische Tänze, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive oder Paso Doble. Preis pro Person, pro Semester.

24.09.-16.06. (Anfänger) DI 20:30-22:00 Uhr	Centre Culturel Capellen	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
24.09.-16.06. (Fortgeschrittene 1. Niveau) DI 19:00-20:30 Uhr	Centre Culturel Capellen		Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
23.09.-15.06. (Fortgeschrittene 2. Niveau) MO 19:00-20:30 Uhr	Festsaal Holzem		Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
23.09.-15.06. (Fortgeschrittene 3. Niveau) MO 20:30-22:00 Uhr	Festsaal Holzem		Vladka Perl-Babincova 135€/Semester

## VOM DRESCHEN ZUM MEHL

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

Musée Thillenvogtei  
Rindschleiden

Musée Thillenvogtei  
691 119 090

k.A.  
auf Anfrage

Scheune, Heu, Stroh, Dreschflegel, usw. Wie passen diese Dinge zusammen? Was wurde früher benötigt um Mehl herzustellen? Jeder darf in diesem Workshop selbst ausprobieren, welche harte Arbeit dahinter steckt um die Spreu vom Korn zu trennen.

## WEIHNACHTSMARKT AUF DER HERINGER MÜHLE

06.12.-08.12.  
FR 17:00-22:00 Uhr  
SA 12:00-22:00 Uhr  
SO 11:00-18:00 Uhr

Touristcenter  
Heringer Millen  
Müllerthal

Touristcenter  
Heringer Millen  
87 89 88

k.A.  
kostenlos

Besuchen Sie unseren traditionellen Weihnachtsmarkt und genießen Sie in vorweihnachtlicher Stimmung Ihren Glühwein sowie die Angebote zahlreicher Anbieter traditioneller Handwerkskünste im urigen Hüttendorf. Schausteller können sich unter [touristcenter@mullerthal-millen.lu](mailto:touristcenter@mullerthal-millen.lu) anmelden.



## ZEICHENKURS ODER PASTELL

16.09.-31.12.

MO 09:00-11:00 Uhr

Maison Worré  
Redange

Club Atertdall  
27 55 33 70

Marie-Paule Welter  
143€/Trimester  
zzgl. Material

In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können. Oder doch lieber Pastellmalerei, Pastellkreide, Pastellpapier, usw. Und schon können wir loslegen, ausgehend von den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild.

## CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

### BESICHTIGUNG CGDIS

Bei dieser Betriebsbesichtigung erfahren Sie alles über CGDIS. Was sind die Aufgaben? Was ist ein First-Responder? Diese und viele weitere Fragen werden Ihnen von den Verantwortlichen beantwortet.

23.11. Hosingen SA 10:00 Uhr	CIS Hosingen	Club Haus op der Heed 99 82 36	Marc Portzen 5€
19.10. Clervaux SA 10:00 Uhr	CIS Clervaux		Sven Arend €5

### BESICHTIGUNG DER TRIERER FLÜGELMANUFAKTUR MARCUS HÜBNER UND "SOURCES ROSPORT"

24.10.

DO 08:15 Uhr (Abfahrt)

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
54€

Besichtigen Sie mit uns die Piano-Manufaktur Marcus Hübner in Trier. Ein Profi erklärt uns die Produktion eines Flügels vom Gehäuse bis zum fertigen Instrument. Nach dem Mittagessen besichtigen wir die Produktionsstätte von "Sources Rosport". Im Preis enthalten: Begleitung, Busfahrt, Führung und Mittagessen.

### CABARET STÉNKDÉIER

07.11.

DO 20:00 Uhr

Cube 521  
Marnach

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
17€

Auch in diesem Jahr besuchen wir das Kabarett Sténkdéier. Diesmal mit dem Titel: "Versprach a Verschwat!". Sichern Sie sich Ihre Tickets. Die Plätze sind begrenzt.

### CARTOONS ZEICHNEN - BASICS

26.10.

SA 10:30-16:30 Uhr

Festsaal  
Merscheid (Pütscheid)

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Ronny Peiffer  
55€

Viele Menschen kritzeln gerne vor sich hin, sei es In der Schule, beim Telefonieren oder bei Besprechungen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit solche Kritzeleien in verrückte und witzige Cartoons zu verwandeln.



## DE SUPERJHEMP ÉNNERT DEM RÖNTGENBLÉCK - AUSSTELLUNG IN MERSCH

<b>27.09.</b> <b>FR 09:44 Uhr (Abfahrt Bahnhof Clervaux)</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>8€</b>
---	--	---	--------------------------

"De Superjhep" lädt zu seiner Ausstellung ein. Entdecken Sie die Geschichte unserer Nationalhelden und erfahren Sie alles über die Zusammenarbeit zwischen Roger Leiner und Lucien Czuga.

## GOSPEL O PLURIEL - DIE RHUMMER GOSPELSINGER IM CUBE 521

<b>17.11.</b> <b>SO 17:00 Uhr</b>	<b>Cube 521</b> <b>Marnach</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>13€</b>
--------------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------

Anlässlich des 50. Jubiläums der „Amitié Plurielle“ wurde dieses Konzert unter der Leitung von Robert Bodja ins Leben gerufen. Erleben Sie mit uns dieses multikulturelle Schauspiel im Cube 521 in Marnach. Die Plätze sind wie immer begrenzt.

## HOLZSCHMUCK - ARMREIF UND RING. GESTALTEN SIE SICH IHR GANZ INDIVIDUELLES SCHMUCKSTÜCK - WORKSHOP

<b>30.11.</b> <b>SA 10:00-14:00 Uhr</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Andreas Valentin</b> <b>55€ Material inkl.</b>
--	--	---	--

In diesem Workshop gestalten Sie aus einem Grundgerüst aus Furnierholz einen Armreif bzw. einen Ring nach Ihrem Geschmack. Durch die Formen und Farben passen diese Schmuckstücke zu den unterschiedlichsten Modestilen.

## INGOLF LÜCK - SEHR ERFREUT! DIE COMEDY TOUR 2019

<b>30.11.</b> <b>SA 20:00 Uhr</b>	<b>Cube 521</b> <b>Marnach</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>20€</b>
--------------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------

Besuchen Sie mit uns das Bühnenprogramm mit Ingolf Lück im Cube 521. Reservieren Sie Ihre Plätze, denn wir verfügen nur über eine begrenzte Anzahl.

## KRÄUTERFÜHRUNG IM KLOSTERGARTEN

<b>21.09.+09.11.</b> <b>SA 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>Kloster Fünfbrunnen</b> <b>Cinquefontaine</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>42€ Zutaten inkl.</b>
---	---	---	---

Während eines Spaziergangs durch den Klostergarten lernen Sie Wildkräuter näher kennen und erfahren alles wichtige über Standort, Vorkommen und Verwendungszweck dieser Pflanzen. Die geernteten Kräuter werden in der Küche verarbeitet und verkostigt.

## KEGELN

<b>alle 3 Wochen</b> <b>MO 14:00-17:00 Uhr</b>	<b>Restaurant Reiff</b> <b>Fischbach</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
---	---	---	---------------------------------

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. Sie brauchen also kein Profi zu sein, denn das Preisegeln überlassen wir anderen. Termine bitte im Club Haus nachfragen.



## KINONACHMITTAG IM CINÉ ORION

<b>12.11.</b> <b>DI ab 15:00 Uhr</b>	<b>Ciné Orion</b> <b>Troisvierges</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>7€</b>
---	--	---	--------------------------

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Das Kino befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs und der Filmbeginn ist an die Ankunftszeit des Zuges angepasst.

## "LET'S DANCE" SHOW IN DORTMUND

<b>09.11.</b> <b>SA 15:00 Uhr (Abfahrt)</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>125€</b>
--	--	---	----------------------------

Erleben Sie mit uns die bekannte RTL-Show "Let's Dance" live in Dortmund! Mit dabei ist auch die bekannte Jury um Motsi Mabuse, Jorge González und Joachim Llambi. Moderiert wird die Show von Daniel Hartwig. Ticket und Busfahrt im Preis enthalten.

## MANDALA MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

<b>08.11.-10.11.</b> <b>FR-SO 17:00 Uhr</b>	<b>Kloster Fünfbrunnen</b> <b>Troisvierges</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Elisabeth Demmer</b> <b>195€</b>
--	---	---	--

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Inneren heraus ein farbiges Kreisbild entstehen, während Sie sich gleichzeitig auf einen achtsamen Weg zur eigenen Mitte begeben.

## POURING: BILDER IN ACRYL/FLIESSTECHNIK - WORKSHOP

<b>12.10.</b> <b>SA 10:00-13:00 Uhr</b>	<b>k.A.</b> <b>Clervaux</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Martina Rings</b> <b>45€</b>
--	--------------------------------	---	------------------------------------

Pouring ist eine Maltechnik, bei der Sie Bilder mit beeindruckenden Effekten zaubern. In diesem Workshop erlernen Sie die Basistechniken dieser Acryl-Malart und gestalten Sie selbst Ihre eigenen kleinen Kunstwerke.

## REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

<b>wöchentlich</b> <b>MI 14:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
---	--	---	---------------------------------

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad).

## RUMMIKUB-NACHMITTAG

<b>alle 14 Tage</b> <b>MI 14:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
--	--	---	---------------------------------

Die Faszination dieses Spieles nimmt selbst "Spielemuffel" schon nach kurzer Zeit gefangen. Mit jeder Runde wächst die Begeisterung. Machen Sie mit das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß.



## SCHACHTREFF FÜR ALLE

permanent buchbar  
15:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Ken Schroeder  
kostenlos

Hier erlernen Sie das Spiel der Könige. Den Anfängern werden die Grundzüge des Schachspiels Schritt für Schritt erklärt und fortgeschrittene Spieler können sich hier treffen und in geselliger Runde die eine oder andere Partie bestreiten.

## SCHMIEDE - WORKSHOP FÜR ANFÄNGER MIT JEAN BICHEL - 2-TÄGIGER WORKSHOP

16.11.-17.11.

SA-SO 09:30-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Jean Bichel  
125€

In diesem 2-tägigen Workshop mit dem bekannten Schmiedemeister und Künstler Jean Bichel erlernen Sie das Basiswissen rund um das Schmiede-Handwerk. Sie können unter der Anleitung von Jean Bichel auch eine Skulptur oder ein Kerzenlicht schmieden.

## SCHMUCK AUS PAPIER - WORKSHOP

30.11.

SA 10:00-14:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Eilane Lothritz  
25€

In diesem Kurs gestalten Sie individuelle und originelle Schmuckkreationen aus Papier. Aus Papierperlen kreieren Sie eine Kette oder Ohringe. Dieser Kurs ist kombinierbar mit dem Holz-Schmuckkurs.

## SCHREIBATELIER

An diesem Tag lassen wir uns von dem beeindrucken, was uns an diesem Ort begegnet und bringen schreibend zum Ausdruck, was sich aus unserem Inneren löst. Außer Lust am Schreiben auf Deutsch oder Luxemburgisch sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

26.10. SA 10:00-16:00 Uhr	Kloster Fünfbrunnen Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elisabeth Demmer 40€ Kaffee, Tee inkl.
07.12. SA 10:00-16:00 Uhr	Kloster Fünfbrunnen Troisvierges		Elisabeth Demmer 40€ Kaffee, Tee inkl.

## SONNTAGSTOUR ZUM RESTAURANT MOLITORS MÜHLE/EIFEL UND ZUM KLOSTER HIMMEROD

22.09.

SO 10:00 Uhr (Abfahrt)

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
65€

Der Sonntagsausflug führt uns zum Mittagessen zu dem bekannten Hotel-Restaurant Molitors-Mühle in der Eifel. Nach den kulinarischen Genüssen fahren wir weiter zum Kloster Himmerod. Im Preis enthalten: Busfahrt und 3-Gänge Menü.



## SYSTEM- ODER SPIEGELREFLEXKAMERA UND DEMONSTRATION VON DER BEARBEITUNGS SOFTWARE "LIGHTROOM"

10.10.-24.10.

DO 19:00-21:00 Uhr

Kannerhaus am

Wäldpark

Hosingen

Club Haus op der Heed

99 82 36

Claude Windeshausen

105€/4 Einheiten

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bildergebnisse zu beeinflussen.

## TAG DER FAMILIENFORSCHUNG

Mitarbeiter des Ahnenforschungsprojektes [www.luxroots.com](http://www.luxroots.com) bieten Ihnen Unterstützung auf Ihrem Weg zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an.

08.11. FR 15:00-17:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georges Eicher kostenlos
08.11. FR 19:00-21:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georges Eicher kostenlos

## TANZEXPERIMENTE

16.09.-16.12.

MO 19:00-20:30 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Elke Dosch

60€/4 Einheiten

Die TanzExperimente richten sich an alle, die Musik und Bewegung lieben. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich von der Musik inspirieren zu lassen und Ihr Körpergefühl neu zu entdecken. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Termine: 16.09., 14.10., 11.11., 16.12.

## UPCYCLING - WAS MAN AUS ALTEN JEANS NOCH ALLES MACHEN KANN

13.11.-27.11.

MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Brigitte Oestges

85€/3 Einheiten

Ihre Lieblingsjeans hat ausgedient? Aus Gründen der Nachhaltigkeit sollten sie das gute Stück auf keinen Fall wegwerfen. Unter Anleitung können Sie z.B. einen Jeans-Rock, eine praktische Gürtel- oder Umhängetasche usw. nähen.

## WEIHNACHTSMARKT IN DURBUY

13.12.

FR 09:45 Uhr (Abfahrt)

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

26€

In der kleinsten Stadt Belgiens besuchen wir den größten Weihnachtsmarkt der Region. Genießen Sie die weihnachtliche Atmosphäre und lassen Sie sich von den zahlreichen Marktständen in der Altstadt verzaubern. Im Preis enthalten: die Begleitung und die Busfahrt.

## WEIHNACHTSDEKO AUS NATURMATERIALIEN

26.11.

DI 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Monique Dewith

48€ Material inkl.

Aus Naturmaterialien stellen Sie Ihr Basismodell her und dekorieren es ganz nach Belieben mit Zapfen, Kugeln, Bändern usw. Sie können am Kursabend auswählen, welches der angebotenen Modelle Sie anfertigen möchten.



## CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

### ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

16.09.-16.12. Kinneksbond Club Haus am Brill Nicolas Billaux  
 LU 12:30-13:30 hrs Mamer 26 39 51 00 40€/trimestre

Profitez pleinement de votre pause de midi et venez vous ressourcer au Kinneksbond, Centre Culturel Mamer. Sous la direction de Nicolas Billaux, le «Chœur de Midi» vous permettra de démarrer la semaine en chansons.

### BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

Dem Buchbindemeister Fons merkt man seine Begeisterung für sein Handwerk und die Liebe zu alten Büchern an. In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung das Ausbessern und Reparieren alter Bücher. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.

16.09.-25.11. MO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirt 125€/10 Einheiten zzgl. Material
19.09.-28.11. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirt 125€/10 Einheiten zzgl. Material
19.09.-28.11. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirt 125€/10 Einheiten zzgl. Material

### BRIDGEAFTERNOON

23.09.-16.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill k.A.  
 MO 14:00-16:00 Uhr Capellen 30 00 01 kostenlos

Regelmässig Montagnachmittag im Club Haus am Brill. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen.

### FLORISTIK MIT SANDRA FUNEZ

Welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

07.10. MO 14:30-ca.16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material
09.12. MO 14:30-ca.16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Sandra Funez 15€ zzgl. Material

### IKEBANA

19.10. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Astrid Maton  
 SA 10:00-14:00 hrs Capellen 30 00 01 52€ + matériel

Basé sur des principes esthétiques et symboliques, cet art des fleurs est une discipline. Son but principal est d'obtenir un équilibre intérieur.



## KERAMIK

Ton kneten, formen, modellieren, vom Gebrauchsgegenstand bis zur Skulptur, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

30.09.-09.12. MO 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€/10 Einheiten
02.10.-11.12. MI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Nicole Huberty 110€/10 Einheiten

## KUNSTEINTOPF

01.10.-10.12. DI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ursula Scheuern-Huppertz 110€/10 Einheiten, zzgl. Material
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Materialien kennen zu lernen und mit ihnen zu arbeiten. Wir starten mit dem Werkstoff Papier, danach Wolle, Glas, Beton oder Holz.

## LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : LED ZEPPELIN

23.09. LU 18:30-20:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ben Boulanger 8€
------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------

Led Zeppelin a marqué l'histoire du rock avec des monuments tels "Stair-way to Heaven", "Kashmir" ou encore "Whole lotta love". La soirée qui leur sera consacrée permettra de ressortir et redécouvrir quelques perles un peu moins connues.

## LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES ÉNIGMES - QUIZ EVENING

02.12. LU 18:30-20:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ben Boulanger 8€
------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------

Soirée spéciale pour clôturer l'année 2019. En effet ce 36e "Blues op der Cap" s'annonce ludique avec un quiz concocté sur base de questions relatives au blues, bien entendu, mais aussi au rock et à la musique en général. Pour toute info supplémentaire, prière de s'adresser à monniben@pt.lu.

## LE COLLAGE & MORE

08.11.+09.11. FR 13:00-17:00 hrs SA 10:00-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 100€ + matériel
---	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Nous allons découvrir les secrets et les astuces du collage sur papier. En combinaison avec des écritures et/ou des dessins, nous créerons de belles pages dans nos journaux de voyage ou dans nos cahiers d'artiste.

## MALEN / COURS DE PEINTURE

02.10.-11.12. ME 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique.



## (RÉ) APPRENDRE À TRICOTER

27.09.-18.10.

VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Laure Faber  
98€

Lors de ce cours vous apprendrez pendant quatre séances les bases du tricot ainsi qu'une petite introduction comment utiliser l'internet sans se perdre dans une mer de tutoriels incompréhensibles.

## TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

01.10.-10.12.

MA 13:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Joel Leyder  
190€ + matériel

La formation consiste en : préparation des carcasses en vue du garnissage, initiation au garnissage à l'ancienne, pose du tissu et finition. L'outillage nécessaire: chaise ou fauteuil, petit marteau, paire de tenaille, tournevis pointu et maillet. Avec possibilité de prêt ou d'achat du matériel.

## TRICOTS: LA DENTELLE À PETITS PAS - COURS POUR INTERMÉDIAIRES

25.10.-08.11.

VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Laure Faber  
58€

En tricotant quelques échantillons vous découvrirez les secrets des jetés, fameux yarn over en anglais, à lire un diagramme, à bien marquer votre ouvrage et à rattraper les fautes.

## TRICOTS : PULLOVERS TOP DOWN COURS POUR INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS

15.11.-13.12.

VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Laure Faber  
98€

Venez découvrir pourquoi c'est tellement plus facile de tricoter les pullovers et gilets en Top Down, c'est-à-dire en commençant par le haut, l'encolure, et en tricotant vers le bas. Vous tricotez le tout sur des aiguilles circulaires.

## VOYAGE EN CHAMPAGNE 26 AU 29 SEPTEMBRE 2019

26.09.-29.09.

JE-DI

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jacques Boulanger  
820€/chambre double,  
895€/chambre individuelle

Cet automne le groupe culinaire animé par le chef étoilé Jacques Boulanger se rendra en Champagne. In diesem Herbst begibt sich die kulinarische Gruppe um den Sternekoch Jacques Boulanger in die Champagne.

## WEEKEND À PARIS

07.12.-08.12.

SA-DI

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

k.A.  
335€/chambre double,  
395€/chambre individuelle

Laissez vous tenter par l'atmosphère festive de la capitale française. L'atelier des lumières - Vincent van Gogh. Musée du Louvre - Leonardo da Vinci.



## ZEICHNER / COURS DE DESSIN

Nous allons approfondir nos connaissances du dessin d'observation en pratiquant et combinant différentes techniques comme l'aquarelle, l'encre de chine, le fusain, etc.

20.09.-13.12. VE 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités
02.10.-11.12. ME 14:30-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Asun Parrilla 120€/10 unités

**D'MILLEN ASBL**

**T.: 691 510 370 /-371**

## ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

20.09.-10.07. **Moulin - "Atelier"** **d'Millen asbl** **Françoise Bande**  
**VE 09:00-12:00 hrs** **Beckerich** **621 252 979** **110€/trimestre**

Le paysage sera abordé comme seul sujet sur la toile. Chacun le représentera selon sa vision et son interprétation personnelle. Un atelier pour apprendre à simplifier et ne garder que l'essentiel du lieu et de la sensation ressentie. Renseignements et inscription: [francoise.bande@beckerich.lu](mailto:francoise.bande@beckerich.lu).

## ATELIER ENSEIGNE PUBLICITAIRE OU PANNEAU INDICATEUR AU POCHOIR SUR BOIS AVEC BETTY RIES

12.11. **Moulin** **d'Millen asbl** **Betty Ries**  
**MA 13:30-17:00 hrs** **Beckerich** **691 510 370 /-371** **70€**

Vous apprendrez les différentes techniques du pochoir à la peinture, au bâton à l'huile, en dégradé, décalé et en relief, sur un support en bois en compagnie de Betty Ries. Informations sur [www.dmillen.lu](http://www.dmillen.lu).

## ATELIERS PAPIERS DÉCORÉS-GRIFFÉS

09.11. **Moulin** **d'Millen asbl** **Claude Charlet**  
**SA 09:30-17:00 hrs** **Beckerich** **621 252 979** **75€**

Réalisation de papiers oeuvres uniques destinés à des travaux de reliure, de cartonnage ou d'emballage. Travail par couches superposées de couleurs, de transparence et d'opacité, de griffures pour dévoiler des mélanges subtils et colorés. Renseignements et inscription: [francoise.bande@beckerich.lu](mailto:francoise.bande@beckerich.lu).

## ATELIER POCHOIRS SUR TISSUS AVEC BETTY RIES

24.09. **Moulin** **d'Millen asbl** **Betty Ries**  
**MA 13:30-17:00 hrs** **Beckerich** **691 510 370 /-371** **70€**

Vous souhaitez apprendre les différentes techniques du pochoir sur tissu, vous familiariser avec les dégradés ? Après s'être exercé sur du tissu, vous personnaliserez une housse de coussin ou bien un sac cabas.



## ATELIER TRANSFERT DE PHOTOS SUR SUPPORT EN BOIS AVEC BETTY RIES

03.12. Moulin d'Millen asbl Betty Ries  
 MA 13:30-17:00 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 70€

Par une technique simple, transférez des photos ou des images sur un support en bois. Vous pourrez ainsi facilement personnaliser votre déco ou, pourquoi pas, préparer vos cadeaux de Noël.

## ATELIER TRANSFORMATION D'UN VIEUX CADRE EN PÊLE-MÊLE POUR PHOTOS OU EN TABLEAU NOIR AVEC BETTY RIES

15.10. Moulin d'Millen asbl Betty Ries  
 MA 13:30-17:00 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 70€

Apprentissage des différentes étapes du relooking du cadre en travaillant la technique choisie lors de l'atelier : effet shabby, usé, patiné, veiné, etc. avec les éléments décoratifs pour créer un pêle-mêle ou bien un simple tableau.

## BALADE EN VÉLO ET ANIMATIONS ÉTONNANTES POUR DÉCOUVRIR NOTRE RÉGION

21.09. Moulin d'Millen asbl Isabelle Bernard  
 SA 10:00-12:00 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 gratuit

Pour les journées du patrimoine 2019, cette balade commentée en vélo (12 km) vous fera découvrir des lieux insoupçonnés de notre belle région. Animations pour tous sur chacun des moulins visités. Inscription obligatoire avant le 20.09.

## BITZCOURS FIR AVANCÉ(E)ËN MAM CHANTAL KOSTER

18.09.-27.11. Moulin d'Millen asbl Chantal Koster  
 ME 17:00-19:00 Auer Beckerich 691 510 370 /-371 180€

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwieft. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien.

## COURS DE COUTURE - AU FIL DES MOIS LA PRÉPARATION DU TROUSSEAU DE BÉBÉ AVEC ANICK BROCHU

17.09.-12.12. Moulin d'Millen asbl Anick Brochu  
 JE 13:30-16:30 hrs Beckerich 691 510 370 /-371 250€/12 cours

Cours destinés aux futurs parents qui souhaitent réaliser bavoirs, couvertures et autres accessoires pour composer un trousseau personnalisé pour leur bébé. Ambiance assurée avec une professeure passionnée. Exception: le 17.09. le cours aura lieu de 09:00-12:00 hrs.

## COURS DE DJEMBÉ AVEC SADA

19.09.-19.12. Centre Culturel d'Millen asbl Sada  
 JE 17:30-19:00 hrs (débutants) Elvange 691 510 370 /-371 130€/personne  
 JE 18:30-20:00 hrs (avancés)

Sada propose de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africains. Une belle façon de développer son sens du rythme avec un professeur exceptionnel. Pour adolescents et adultes (pas de cours pendant les vacances scolaires).



## COURS DE PHOTOGRAPHIE AVEC DOMINIQUE GAUL

20.09.-29.11.  
VE 09:45-11:45 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Dominique Gaul  
195€/10 cours

Le photographe professionnel D. Gaul vous guidera pour découvrir tous les secrets de la photographie. Dix cours passionnants pour devenir presque des professionnels. Pour tous niveaux.

## IMPRESSIONS IN BLUE : CONCERT DU LUXEMBOURG LITTLE BIG BAND ET SES SOLISTES

28.09.  
SA 20:00 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Big Band Jazz  
15€, 10€/<16 ans

Le Little Big Band présentera lors de ce concert son nouveau programme avec des oeuvres originales très spécifiques qui reflètent l'histoire extraordinaire et extravagante du Jazz. A ne pas manquer.

## NOËL AU MOULIN

07.12.+08.12.  
SA 16:00-20:00 hrs  
DI 11:00-18:00 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

k.A.  
gratuit

Venez découvrir le moulin de Beckerich dans l'ambiance de Noël avec des créateurs, des stands de nourriture, des ateliers créatifs et des concerts sur le thème de Noël.

## VENEZ TOUCHER DU BOIS. LA JOURNÉE DU BOIS AU MOULIN

20.10.  
DI 11:00-18:00 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

d'Millen asbl  
gratuit

Venez découvrir le moulin de Beckerich et son milieu agréable pendant cette journée placée sous le thème du bois. Très nombreuses animations pour petits et grands.

## DUERTREFF BEIM LIS

T.: 691 719 013 /-14

## ADVENTSKRANZ-FIRWAAT EMMER RONN

21.11.+28.11.  
DO 18:00-20:00 Auer

I.S.J.B  
Betzdorf

Duertreff beim Lis  
691 719 013 /-14

Kiefer Mireille  
45€/Workshop, Material inkl.

An eiser Zär kennt dir an enger gemittlecher Ambiance ärer Fantasie freie Laf loossen. Mat Käerzen aus de Betzder Atelieren maachen mir emol en 21.11. "Adventskranz mol anescht" an den aneren Owend 28.11. en "Adventskranz traditionell mat gréngs gebonnen".

## CROCHET ET BIEN-ÊTRE

25.09.-09.10.  
ME 15:30-17:30 hrs

Duertreff beim Lis  
Roodt/Syre

Duertreff beim Lis  
691 719 013 /-14

Veronica di Leo  
60€

Venez apprendre ce loisir créatif passionnant avec Veronica vous serez guidés pas à pas pour vous familiariser avec les outils et lire les graphiques, apprendre à tenir le crochet, voir les différents types de matières et apprendre les points. Dates: 25.09., 02.10., 09.10.



## DE SEEFENATELIER MËSCHT SENG DIEREN OP

**24.09.** **Seefenatelier I.S.J.B** **Duerftreff beim Lis** **k.A.**  
**DE 18:00-20:30 Auer** **Betzdorf** **691 719 013 /-14** **30€**

Hei kennt dir emol hannert d'Kulissen luussen wei hei am Seefenatelier vum ISJB geschafft gett an och selwer är Seef maachen. Mir loossen eis eppes afalen fir iech gutt geseeft duerch de Summer kommen ze loossen.

## GESTALTE DIR DEINEN LIEBLINGSPLATZ

**11.11.** **I.S.J.B** **Duerftreff beim Lis** **Desti**  
**MO 18:00-21:00 Uhr** **Betzdorf** **691 719 013 /-14** **75€ Material inkl.**

Freue dich auf kreative Stunden und deinen persönlichen Lieblingsplatz. Wir besprechen in der kleinen Runde die richtige Farbwahl, suchen die geeignete Anstrichtechnik und die Fertigstellung des Stuhls (Wachs, Schablone, Strohseide, usw.).

## KÜRBIS TRËFFT BETON

**20.09.+27.09.** **I.S.J.B** **Duerftreff beim Lis** **Schneider Jennifer**  
**FR 18:00-20:00 Auer** **Betzdorf** **691 719 013 /-14** **35€**

Wei aus Beton e Kürbis entsteht, gesi dir an eisem flotten Workshop, deen un 2 Owenter stattfënnt. Den éischten Owend gëtt de Beton operéiert an d'Kürbissen gegoss. Den zweeten Owend gëtt dekoréiert a gemoolt.

## LIS' CAFE

**jeden Mittwoch** **Duerftreff beim Lis** **Duerftreff beim Lis** **k.A.**  
**13:30-16:00 Uhr** **Roodt/Syre** **691 719 013 /-14** **k.A.**

Genießen Sie im netten Beisammensein eine Tasse Kaffee und lassen Sie es sich gut gehen. Hier gibt es eine Auswahl an leckeren Desserts und Kuchen aus der Küche des Institut St. Josephs in Betzdorf.

## MANUKULTURA

**T.: 23 63 00 51 29**

## ATELIER: RELOOKING / RECYCLAGE VU MIWWEL AN ALEN OBJETEN MAM ANICK BOLTZ

**10.10.-19.12.** **ManuKultura** **ManuKultura** **Anick Boltz**  
**DO 13:30-17:30 Auer** **Useldange** **661 968 396** **70€/Atelier**

An dësen Ateliere gitt Dir verschidden Upcycling- a Recycl-Technique mat Kräid-Faarwen an Antik-Wues geléiert. All Participant bréngt säin/seng Objet/en oder Miwwel déi bearbecht sollen ginn, mat. Umeldung noutwendeg. Datumer: 10.10., 07.11., 19.12.

## AUTOPSY - E SEILE STRIPEASE MAM MICHELE TURPEL

**15.11.** **ManuKultura** **ManuKultura** **ManuKultura**  
**FR 20:00 Auer** **Useldange** **23 63 00 51 29** **25€/Persoun**

D'Autopsy vun enger verluerener Existenz. E Séilestriptease. En Theaterstück vum Jemp Schuster. Umeldung noutwendeg.



## BOGENBAU KURS

19.10.-20.10.

SA&SO 09:30-17:00 Uhr

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Devid Hörnchen  
195€

Wir werden zu Beginn des Kurses Ihren Auszug messen und Ihr Zuggewicht bestimmen, damit Sie ein auf Sie zugeschnittenes Bogen und zwei Feile bauen können. Aus mehreren Rohlingen können Sie Ihren persönliche Bogen auswählen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit einen laminierten Langbogen anzufertigen für 30€ Extra. Anmeldung notwendig.

## BUCH A KUCH: VIRLIESSTONNEN MAM POTTY LOTTY FIR KANNER VUN 3-6 JOER

22.09.-08.12.

SO 10:00-10:45 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Charlotte Reuter  
3,5€/Kand,  
5€/Erwuessenen

Rees mam Potty Lotty an d'Welt vun de Geschichten. An enger gemittelter Atmosphär zesummen mat dengem Elteren erliefst du hei spannend nei Abenteuer. Well esou eng Phantasierees vill Energie kascht, gëtt et och e Stéck Kuch. All Kéier gëtt eng aner Geschicht virgelies. Umeldung néideg. Terminer: 22.09., 27.10., 17.11., 08.12.

## FURUSHIKI WORKSHOP

04.12.

ME 19:00-21:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Tania Gibéryen  
35€/Participant

An dësem interaktiven Workshop léiert dir är Kadeau'en flott an nohaltig mat Stofft azepacken. Bréngt dofir deen een oder aanderen Kadeau mat, wann der en eegenen Furushiki (oder e quadrescht Steck dennen Stofft) hutt, bréngt deen och mat. Umeldung via: hello@silalu oder www.silalu.

## INTERGENERATIONELLE KONSCHT-ATELIER : KONSCHT AUS STENG AN ANEREN NATURMATERIALIEN

24.09.

DE 14:00-17:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Pierre Delogne  
25€

Gitt an dësen Atelier zum Steemetzer: Loosst Ärer Kreativitéit fräie Laf, leet eegen Hand un a kreéiert aus Kalleksteen an aneren Naturmaterialien Är ganz perséinlech Konschtwierker. Umeldung noutwendeg. Preis fir 1 Kand an 1 Erwuessenen.

## KERAMIK COURSEN MAM ANTOINETTE BARTHELEMY

09.10.-30.11.

09:00-12:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura

691 362 107

Antoinette Barthelemy  
15€/Cours

D'Antoinette huet eng jorelaang Erfahrung am Beräich Keramik. Ärer Kreativitéit sinn an dëse Coursen keng Grenzen gesat. Jidderee soll säi Material matbréngen, Lehm kann ee sur place kafen. Umeldung via E-Mail oder Telefon. D'Coursen sinn eenzel buchbar a bauen net openeen op.



## MOL-COURSEN FIR UFÄNGER MAM CLAUDINE MAILLET

19.09.-19.12.

DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

691 191 068

Claudine Maillet

10€/Cours

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Keng Virkennneser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Terminer: 19.09., 03.10., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.

## MOL-STAGE FIR LEIT MAT MOL-ERFARUNG MAM CLAUDINE MAILLET

21.12.

SA 09:30-17:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

691 191 068

Claudine Maillet

50€/Stage

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtleresch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim C. Maillet.

## MOL-COURSEN FIR AVANCÉËN MAM CLAUDINE MAILLET

26.09.-12.12.

DO 18:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

691 191 068

Claudine Maillet

10€/Cours

Dir hutt Erfahrung am Molen a wëllt Äert Kënnen weider ausbauen? Dann kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtleresch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Umeldung néideg. Terminer: 26.09., 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.

## RANDOCROQUIS

12.10.

SA 10:00-14:00 Uhr

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

621 270 846

Dupong Patricia

26€

Lassen Sie sich Zeit um eine Skizze oder ein Aquarellbild in entspannter Atmosphäre anzufertigen. Notieren Sie dabei Ihre Eindrücke und gestalten Sie ihr persönliches Heftchen. Patricia Dupong wird Sie dabei begleiten und unterstützen. Umeldung néideg.

## VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER : TEXAS BLUES

10.10.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Ben Boulanger

8€/Entrée

Loost ierch vum Ben Boulanger méi iwert den Texas Blues verzielen. Eng ganz Rëtsch amerikanesch Gittaristen a Sänger sinn aus dem Texas, Artisten déi bekannt goufen, an haut nach Referenz bleiwen fir all Bluesmuseker. Keng Umeldung noutwendeg.

## VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: MUDDY WATERS

14.11.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Ben Boulanger

8€/Entrée

Dëse Virtrag geet iwert de Muddy Waters, eng Schlëselfigur an der Geschicht vum Chicago-Blues. Den elektrifizierten Chicago-Blues verdankt him alles. Keng Umeldung néideg.



## ZESUMME KREATIV: MIR EXPERIMENTÉIEREN ZESUMME MAT WOLL. FIR KANNER VU 6-12 JOER, MAM MICHÈLE WILHELM

21.09.-23.12.  
14:30-17:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
23 63 00 51 29

Michèle Wilhelm  
10€/Atelier

Dës Ateliers hunn all ee gemeinsamen Nenner: d'Woll. Mat ale Methoden (wéi dem Wiewen, dem Strécken an dem Filzen), an a Respekt mat der Natur, kreéiere mir zesummen eng Villzuel u Gadgets. Umeldung néideg: manukultura@useldeng.lu. Terminer: 21.09., 28.09., 03.10., 12.10., 29.10., 05.11., 14.11., 16.11., 23.11., 12.12., 14.12., 17.12., 23.12.

  
**ÉISLEK**  
Mir sinn uewen



[www.visit-eislek.lu](http://www.visit-eislek.lu)  
#éislek

  
**VISIT  
LUXEMBOURG**

**ROBBESCHEIER**

**T.: 92 17 45 1**

### ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Selber einmal Kutscher oder Pferdeflüsterer sein? Die Welt der Pferde wartet. Erfahren Sie alles über die Ardenner Zugpferde. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.



## BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

Robbesscheier  
auf Anfrage

Bewegungsarmut ist eines der größten Gesundheitsrisiken unserer modernen Gesellschaft. In unseren Ateliers werden die verschiedenen körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht) spielerisch gefördert. Halbtags und Ganztags buchbar.

## KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

Robbesscheier  
auf Anfrage

Gewinner und Verlierer gibt es nicht. Aufgaben müssen in der Gruppe gelöst werden. Soziale Fähigkeiten, Kommunikation, Schwächen und Stärken erkennen, diese akzeptieren und gezielt einsetzen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Halbtags und Ganztags buchbar.

## KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar  
auf Anfrage

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Auf Anfrage Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

## NATURATELIERS

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

Robbesscheier  
10€/Halbtags,  
15€/Ganztags

In diesen bekannten Ateliers der Robbesscheier dreht sich alles um Gemüse, Getreide, Tiere und ländliche Berufe. Neben praktischen Erklärungen legen die Kinder, sowie Erwachsene selbst mit Hand an.

## RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Ich baue mein eigenes Vogelhaus. Leute mit Sinn fürs Grobe und Fingerspitzengefühl sind hier richtig. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

## UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z. B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.



## VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Für Liebhaber alter Technik oder auch nur zum Staunen, wie viel hinter der Mehlherstellung steckt. Nach der Mühlenbesichtigung geht es nach Munshausen in die Backstube, denn aus dem Mehl soll noch Leckeres entstehen. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

## WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

Robbesscheier  
auf Anfrage

Die Förderung der kognitiven Fähigkeiten ist das gesteckte Ziel. Gruppenspiele zu den Themen Verhalt, Logik, Allgemeinwissen und Musik bzw. Geräusche stehen auf dem Programm. Halbtags und Ganztags buchbar.

## ALTERNATIVE ENTSPANNUNGSMETHODEN

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

13 Marxberg  
Longsdorf

Beate Reinert - Alternative  
Entspannungsmethoden  
661 572 944

Reinert Beate  
50€/Stunde

Entspannung zu erfahren, ist ein primärer Wunsch in der heutigen Zeit. Um dieses zu vermitteln, biete ich Ihnen die Methoden der progressiven Muskelentspannung, autogenes Training, Klanganwendungen und die Fuss-Reflexzonenmassage an. Für jede Altersgruppe bestens geeignet.

## ART-THERAPIE

offre permanente  
sur demande

6, rue du Village  
Nothum

ART-THERAPIE  
621 151 820

Decot Ingrid  
40€/séance

L'art-thérapie contribue à apaiser et à métaboliser les souffrances physiques et psychiques par l'expression de la créativité artistique. Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, etc. Se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif.

## AUSBILDUNG: AYURVEDISCHE ARME/HÄNDE UND BEINE/FÜSSE

10.11.  
SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse  
Reimberg

Ayurvedahouse  
621 140 674

Sonja Graul  
auf Anfrage

Erlerne die pflegende und entspannende Ayurvedische Hand und Fussmassage. Durch sanfte Massage der Reflexzonen, können Blockaden gelöst werden.

## AUSBILDUNG: DIE AYURVEDISCHE KOPF UND GESICHTSMASSAGE

05.10.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse  
Reimberg

Ayurvedahouse  
621 140 674

Sonja Graul  
auf Anfrage

Erlernen Sie die angenehme durchblutungsfördernde ayurvedische Kopfmasse und die verjüngende, entspannende und hautpflegende Gesichtsmassage aus dem Ayurveda und verwöhnen sie so ihre Mitmenschen.



## AUSBILDUNG DIE AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE UPANASHVEDA

06.10.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse  
Reimberg

Ayurvedahouse  
621 140 674

Sonja Graul  
auf Anfrage

Die Ayurvedische Rückenmassage für geplagte Rücken und Nacken. Mit biologischen Kräuteröl, wirkt sie entspannend auf den ganzen Körper. Für Laien und Professionelle geeignet. Kann auf deutsch oder französisch angeboten werden.

## AUSBILDUNG: AZIDOSEMASSAGE (ENTSCHLACKUNGSMASSAGE)

12.10.-13.10.  
SA&SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse  
Reimberg

Ayurvedahouse  
621 140 674

Sonja Graul  
auf Anfrage

Erlernen und erfahren Sie die Entgiftungsmassage auch Azidosemassage genannt. Durch diese Massagetechnik werden Ablagerungen im Körper gelöst und über das Lymphsystem ausgeschieden. Speziell geeignet bei Fastenkuren und zur Reinigung des Körpers.

## AUSBILDUNG: DIE TIBETISCHE HEILMASSAGE

30.11.-01.12.  
SA&SO 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse  
Reimberg

Ayurvedahouse  
621 140 674

Sonja Graul  
auf Anfrage

Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage. Die Tibetische Massage ist eine Energiepunkt- und Entspannungsmassage. Sie zählt zu den wichtigsten äusseren Therapien der traditionellen Tibetischen Medizin. Ihren heilende und entschlackende Wirkung ist seit jeher bekannt.

## BABYMASSAGEN MIT LYNN THIEL-WASSNICH VON WWW.MAMMENHAERZ.LU

05.10.-16.11.  
SA 10:00-11:00 Uhr

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
661 970 212

Lynn Thiel-Wassnich  
40€/Gruppe

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrem Kind Liebe, Sicherheit und Zuwendung spüren zu lassen. Der innige Kontakt, der während der Babymassage entsteht, stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und bringt viele weitere Vorteile. Gruppe 1: 05.10. & 12.10., Gruppe 2: 09.11 & 16.11.

## BABYMASSAGEN

19.09.-24.10.  
DO 09:00-09:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
99€/5er Karte

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögen bei, fördert die Persönlichkeitsentwicklung des Babys und hilft gegen Blähungen und Unruhe. Die Eltern-Kind Beziehung wird vertieft und gestärkt.

## COACHING

permanent buchbar  
k.A.

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
60€/Stunde

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sichtbaren und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich.



## COACHING DE VIE, QE COACHING, PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

offre permanente  
LU-SA

k.A.  
Koerich

Hajnalka Szenner  
661 188 322

Hajnalka Szenner  
65€/séance individuelle,  
266€/7 séances

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching parental, ateliers de parentalité positive. Nouveau atelier sur les conflits dans la fratrie. Pour de plus amples informations et pour contact consultez notre site [www.coachingandfamily.com](http://www.coachingandfamily.com).

## CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

47, rue d'Asselborn  
Uffingen

Consultation thérapeutique  
691 584 760

Isabelle Nilles  
60€/Sitzung

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen. Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen. Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und führt zu einem guten Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

## DEHNEN & ENTSPANNEN

permanent buchbar  
MO 10:00-10:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Balance gefördert. Die Kombination mit Atemübungen macht Körper und Geist fit gegen den Alltagsstress.

## ECOLE DU DOS

offre permanente  
k.A.

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

Kinésithérapeute  
120€/10 unités

Recevez tous les conseils d'un kinésithérapeute spécialisé pour votre dos. Cours théorique et pratique.

## GANZHEITLICHE REITPÄDAGOGIK/REITTHERAPIE

nach Vereinbarung  
nach Absprache

Beeforter Paerd an  
Iesel-Erliefnishaft  
Beaufort

Beeforter Paerd an  
Iesel-Erliefnishaft  
621 312 565

k.A.  
nach Absprache

Individuelle Reittherapie oder Reitpädagogik für Kinder und Erwachsene.

## GESUND UND FIT MIT 100% NATÜRLICHEN NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTELN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Weiswampach

Sandra Felten  
621 171 742

k.A.  
auf Anfrage

Wie kann ich mit der Kraft der Pflanzen meine Gesundheit steigern oder Beschwerden lindern? Welche Pflanze passt zu mir? Warum werden natürliche Vitamine und Mineralstoffe von unserem Körper besser aufgenommen als synthetische? Mehr Informationen unter: [www.fussreflex.lu](http://www.fussreflex.lu)



## HYPNOSE THERAPIE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee  
Heinerscheid

Cabinet Neie Wee  
Karin Krausch  
621 217 446

k.A.  
130€/Stunde

Hypnose, die sanfte Begleitung auf Ihrem Neuen Weg. Hypnose ist ein natürlicher und angenehmer Zustand und unterstützt alte Muster loszulassen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Weitere Infos unter [www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu).

## KLANGWELTEN FÜR INNERE BALANCE

23.09.-16.12.  
SA 19:00-21:00 Uhr

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Enrico Eulzer  
25€/Person

Erlebe ein zauberhaftes Klang-Event und genieße dieses heilsame Geschenk. Tauche ein in zeitlose Dimensionen besonderer Gesang- und Klangwelten, die dich näher in deine innere Balance und ins Herzbewusstsein bringen. Termine: 23.09., 21.10., 16.12.

## LAACHYOGA - WORKSHOP MAM ANTONIA KOCH

24.09.-29.10.  
DE 18:00 Auer

ISJB  
Betzdorf

Duerftreff beim Lis  
691 719 013 /-14

Antonia Koch  
90€/6 Séancen

Laachyoga, kommt a probéiert et aus. Dir léiert Übungen déi eng grouss Wirkung op de Kierper, de Geescht an och op d'Séil hunn. Mir maachen och Otem-übungen aus dem Pranayoga, déi hëllefe Gedanken, Gefiller a Verspanunge lasszeloossen.

## LA SANTÉ DANS TOUTE SA SIMPLICITÉ AVEC THIERRY MANCONI

10.10.  
JE 20:00 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Thierry Manconi  
gratuit

Conférence sur la santé dans toute sa simplicité avec le naturopathe Thierry Manconi.

## MASTER CLASS SERIES I - STRESS MANAGEMENT: NECK AND SHOULDERS

13.10.  
TU 10:00-12:00 hour

Kass Haff  
Rollingen

Yoga Santosha  
661 269 376

Manon Bergeron  
45€/Early-Bird

In the Master Class Series: Stress Management, we'll talk about stress, its causes and effects. You'll learn to use yoga tools to help you control your stress and keep it at a manageable level. Each module stands alone, but they work best together. Price: 50€ after the 29.09. 120€/3 Workshops (special price).

## MASTER CLASS SERIES II - STRESS MANAGEMENT: LOWER BACK

17.11.  
TU 10:00-12:00 hour

Kass Haff  
Rollingen

Yoga Santosha  
661 269 376

Manon Bergeron  
45€/Early-Bird

In the Master Class Series: Stress Management, we'll talk about stress, its causes and effects. You'll learn to use yoga tools to help you control your stress and keep it at a manageable level. Each module stands alone, but they work best together. Price: 50€ after the 31.11.



## MASTER CLASS SERIES III - STRESS MANAGEMENT: RELAXATION - MEDITATION

01.12.

TU 10:00-12:00 hour

Kass Haff

Rollingen

Yoga Santosha

661 269 376

Manon Bergeron

45€/Early-Bird

In the Master Class Series: Stress Management, we'll talk about stress, its causes and effects. You'll learn to use yoga tools to help you control your stress and keep it at a manageable level. Each module stands alone, but they work best together. Price: 50€ after the 17.11.

## QI GONG

02.10.-01.07.

ME 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique

Ettelbrück

Lycée Technique d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Garin Pascal

196€

Apprentissage de méthodes spécifiques de Qi Gong pour préserver et améliorer la santé du corps et de l'esprit. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs au lycée.

## REIKI USUI

nach Vereinbarung  
auf Anfrage

k.A.  
Huldange

Nadja Heck  
671 154 101

k.A.  
ab 50€

Reiki wirkt harmonisierend und entspannend, regt die Selbstheilungskräfte an und hilft dir dabei, wieder in deine Mitte zu finden. In einem schönen ruhigen Ambiente darfst du loslassen, hier ist Raum für dein Sein, für Wohlbefinden und Heilung.

## REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette De Roy-Weber  
auf Anfrage

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.

## RELAXATION ET BIEN-ETRE: COMBATRE LE STRESS POUR UN MEILLEUR EQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

17.10.-12.12.

JE 18:30-20:00 hrs

34 cite Ditzebierg

Niederpallen

Sophrologie et

techniques de relaxation

621 541 801

Helena Schroeder

150€/8 séances

La sophrologie vise un équilibre entre corps et esprit, en libérant les tensions et le stress chez adultes et enfants. Exemples: combat de l'insomnie, améliorer la mémoire, problèmes scolaires, le combat contre la douleur, grossesse, etc.

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK FÜR JUNGE MÜTTER

18.09.-11.12.

MI 15:00-16:00 Uhr

AquaNat'Our

Hosingen

AquaNat'Our

24 51 99 00

k.A.

169€/10er Karte

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich.



## RÜCKENENTLASTUNG DURCH BALLANCE

permanent buchbar  
DI 10:15-10:45 Uhr  
MI 19:00-19:30 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Die „BALLance“-Methode baut auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke auf.

## SAINTS, GUÉRISSEURS, INTERCESSEURS, DÉVOTION POPULAIRE ET REMÈDES ANCESTRAUX AVEC MARC BRUCK

19.09.  
JE 20:00 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Marc Bruck  
gratuit

La conférence propose un aperçu des croyances et de la dévotion, appliqués à la maladie et vous découvrirez comment et pourquoi les saints ou la Vierge Marie sont sollicités comme intercesseurs auprès de Dieu pour la soulage.

## SELBSTHYPNOSE-KURS

05.10.  
SA 10:00-17:00 Auer

Centre écologique  
Hosingen

Cabinet Neie Wee  
Karin Krausch  
621 217 446

Karin Krausch  
220€

Du wëlls a kuerzer Zäit entspanen, Stress ofbauen, selbstsécher deng Zieler erreechen? Selbshypnose ass ëmmer a séier asetzbar. Am Präis enthalen: Grondwëssen Hypnose an Selbshypnose, eng Entspannungshypnose, Léieren Selbshypnose-Technik a Praxis, CD, Dokumentatioun, d'Mëttegiessen am Centre Écologique, Gedréns a Kaffispaus ([www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)).

## SHIATSU

nach Vereinbarung  
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &  
Ostéopathie Peters  
Mersch

Shiatsu Marisa  
691 835 265

k.A.  
75€/60 Min, 105€/90 Min,  
65€/Kinder

Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie. Termine: DI-FR (ausser DI&DO Nachmittags).

## STAU UND KEIN ENDE IN SICHT

19.10.  
SA 09:00-12:00 Uhr

k.A.  
Boulaide

Meta-Morphose  
661 300 287

Zenner Françoise  
30€

In Luxemburg stehen Menschen täglich im Stau. Während einer Wanderung in der Natur tauschen die Teilnehmer sich über Strategien aus, wie sie die Dauer des Staus stressfrei durchleben und erhalten ein Handout mit hilfreichen Tipps vom Kursleiter.

## TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Mamer

Dunja Grunow  
621 507 077

Dunja Grunow  
ab 80€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir und deinem Sein wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken. Kinder sind auch herzlich willkommen.



## VERTIEFUNGSKURS ACHTSAMKEIT

14.11.-05.12.

DO 19:30-21:30 Uhr

**Epicerie am Duerf**  
Schrondweiler

**being mindful**  
621 491 723

**Berenice Boxler**  
150€

Vertiefungskurs für Personen, die bereits einen Achtsamkeitskurs belegt haben. Vertiefung der Praxis durch Meditation und theoretische Erläuterungen. Stärkung des Verständnisses von Achtsamkeit. Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.

## WATSU (WATER SHIATSU)

**offre permanente**  
ME,VE (après-midi)

**Oa6**  
Oberfeulen

**Oa6**  
24 84 48 48

**Gilles Wunsch**  
70€/60 min

Le watsu est une expérience unique, un bain de mieux être. Cette méthode thérapeutique de libération du corps dans l'eau chaude associe bercements, étirements musculaires et une mobilisation des articulations.

## WELLNESSWORKOUT

**nach Vereinbarung**  
DO 09:00-10:00 Uhr

**Fitness Center**  
Wemperhardt

**Le 5ème élément fitness**  
26 90 00

**k.A.**  
120€/10 Einheiten

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spaß stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs: kostenlos.

## WILD- UND HEILKRÄUTER WANDERUNG

29.09.  
SO 10:00-16:00 Uhr

**Touristcenter**  
Heringer Millen  
Müllerthal

**Touristcenter**  
Heringer Millen  
87 89 88

**Hans-Joachim Hoppe**  
30€/Person

Während der Wanderung werden Wildkräuter (Giersch, Goldnessel, usw.) bestimmt, gesammelt und sortiert und anschließend in der Mühlenküche zu diversen Gerichten verarbeitet und verköstigt.

## WORKSHOP: EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEIT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (12-18 JAHRE)

05.10.  
SA 14:30-17:30 Uhr

**Epicerie am Duerf**  
Schrondweiler

**being mindful**  
621 491 723

**Berenice Boxler**  
60€

Der Workshop gibt Jugendlichen (12-18 Jahre) eine praktische Einführung in die Achtsamkeit mit vielen Übungen und Tipps für den Alltag. Themen sind unter anderem Entspannungsübungen, einen inneren Anker finden und der Umgang mit Schwierigkeiten (3 Stunden Workshop, Handout und Meditationen zum download im Preis enthalten).

## WORKSHOP WALDMEDITATION BEGRÜSSUNG DER DUNKLEN HÄLFTE DES JAHRES

19.10.  
SA 09:30-17:30 Uhr

**Konschthaus**  
"An Frantzen"  
Heiderscheid

**Liliane Schmitz**  
621 461 063

**Liliane Schmitz**  
84€/Mitglieder,  
95€/Nichtmitglieder

Wir erleben Feuer des Herbstes und Wind der Veränderung. Wir lernen uns von Dingen oder Menschen zu verabschieden. Es kann sich Nährboden bilden wo Neues entstehen und Lebendiges sich entfalten kann. Achtsamkeitsübungen und Räucheritual.



## HATHA YOGA

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

16.09.-16.12. LU 19:30-20:45 hrs	Salle des fêtes Büderscheid	Beurlet Claudine 691 711 250	Beurlet Claudine 140€/trimestre, 11€/cours
16.09.-18.12. LU 17:00-18:15 hrs ME 14:00-15:15 hrs	Stade Am Pütz Wiltz		Beurlet Claudine 140€/trimestre, 11€/cours

## VINYASA FLOW YOGA

**ab dem 18.09.** **I.S.J.B** **Duertreff beim Lis** **Magalie Steffes**  
**MI 18:00-19:00 Auer** **Betzdorf** **691 719 013 /-14** **22€/Stonn, 200€/10er Kaart**

Vinyasa Yoga ass eng fléissend dynamesch Form vun Yoga bei där den Otem mam Kierper an verschidden Asanas (Yogapositionen) a Verbannung steet. Jidderen deen Loscht an Interessé huet ass wëllkomm. Mir starten den 18.09.

## YIN YOGA

**16.09.-31.12.** **ManuKultura** **Club Atertall** **Sarita Brown**  
**DO 08:45-10:15 Uhr** **Useldange** **27 55 33 70** **9€/Kurs**

Beim Yin Yoga muss man sich von allen körperlich ausgerichteten Konzepten lösen. Es geht um das Loslassen, Dehnen und Anspannen. Wichtig ist das Spüren und Wahrnehmen.

## YOGA

Zusammen mit Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre bereits erlernten Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen, wir bitten Sie, sich eine Woche im Voraus anzumelden (keine Kurse in den Schulferien).

23.09.-16.12. MO 14:30-16:00 Uhr	Maison des Générationes Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Perla Ghidale 10€/Kurs, 110€/11 Kurse
27.09.-20.12. FR 09:30-11:00 Uhr	Maison des Générationes Hobscheid		Perla Ghidale 10€/Kurs, 110€/11 Kurse

## YOGA

**permanent buchbar** **AquaNat'Our** **AquaNat'Our** **k.A.**  
**MI 08:15-09:45 Uhr** **Hosingen** **24 51 99 00** **125€/10er Karte**  
**SA 11:30-13:00 Uhr**

Gesamtheit der Übungen, die aus dem Yoga herausgelöst und zum Zwecke einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung ausgeführt werden.



## YOGA POUR TOUS (HATHA, VINYASA)

**offre permanente**  
LU 20:00-21:00 hrs  
ME 20:00-21:00 hrs

**Bibliothèque**  
Tony Bourg  
Troisvierges

**Commission des**  
sports Troisvierges  
691 580 221

**Commission des sports**  
12€/Cours

Yoga (Hatha, Vinyasa). Découvrez la pratique orientale de postures de respiration et de méditation pour équilibrer et unifier tous vos aspects et ainsi avoir une vie épanouie et harmonieuse.

## YOGA IN THE MORNING

**Start 18.09.**  
WE 08:15-09:15 hour

**Mamerhaff-Familylab**  
Mamer

**Dunja Grunow**  
621 507 077

**Dunja Grunow**  
160€/Trimester

Start in your day with a mix of yoga positions, healthy gymnastik and relaxation-exercises to feel fresh an fit for your day.

## YOGA FÜR TEENS

**ab dem 19.09.**  
DO 18:00-18:45 Uhr

**Mamerhaff**  
Mamer

**Dunja Grunow**  
621 507 077

**Dunja Grunow**  
150€/Trimester

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden.

## YOGA

**ab dem 19.09.**  
DO 19:00-20:00 Uhr

**Mamerhaff-Familylab**  
Mamer

**Dunja Grunow**  
621 507 077

**Dunja Grunow**  
160€/Trimester

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus der Körpertherapie und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

## YOGA FÜR ANFÄNGER

**ab dem 19.09.**  
DO 20:00-21:00 Uhr

**Mamerhaff-Familylab**  
Mamer

**Dunja Grunow**  
621 507 077

**Dunja Grunow**  
160€/Trimester

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen.

## YOGA - ALL INCLUSIVE

**permanent offer**  
SA 10:00-11:30 hour

**Camping Fuussekaul**  
Heiderscheid

**Dita Dobrikova-Higgins**  
621 389 685

**Dita Dobrikova-Higgins**  
10€/unit,  
100€/12 class-pass

Yoga for all. Purposes: stretching, strengthening, confidence, health, relaxation, stress reduction, connection with yourself, weightloss and happier and better life. Free trial class offered, registration obligatory.

## YOGA - MATINAL MAGIC

**permanent buchbar**  
SU 10:00-12:00 hour

**Camping Fuussekaul**  
Heiderscheid

**Dita Dobrikova-Higgins**  
621 389 685

**Dita Dobrikova-Higgins**  
donnation based

Short morning routine to connect with yourself, get healthier, have beautiful body, calm mind; to be self-confident, relaxed and happy and to feel good about yourself and your life. It's a mixture of yoga, life-improvement, breathing and meditation.

ÉISLEK

Mir sinn uewen



# NIGHT *Light & More* FESTIVAL



09/2019 - 05/2020

[www.nightlightandmore.lu](http://www.nightlightandmore.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Économie

Direction générale du tourisme



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Énergie et de  
l'Aménagement du territoire

Département de l'aménagement  
du territoire

VISIT  
LUXEMBOURG



## CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

### ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

02.10.-11.12.

MI 19:00-20:00 Uhr

Centre Culturel

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Angelika Nettemann

100€/10 Einheiten

Angelika führt Sie durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen. Die komplette Beschreibung können Sie auf [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) nachlesen. Keine Kurse in den Schulferien.

### AROMATHÉRAPIE AVEC SABINE KINZINGER

26.09.: Les Huiles essentielles, la nutrithérapie et les bobos de la femme. 27.09.: Approche globale du problème de surpoids alliant l'émotionnelle, la nutrithérapie, conseils alimentaires, gemmothérapie et aromathérapie. 04.10.: Se préparer à l'hiver en renforçant son système immunitaire grâce aux huiles essentielles, aux bourgeons et à l'alimentation. Préparation d'un spray assainissant. 24.10.: Les huiles essentielles spéciales de Madagascar commercialisées par la firme Astérale : leurs spécificités, leurs puissances et leurs forces pour être au top cet hiver. Des nouveautés à découvrir. 28.11.: Les huiles essentielles et les 12 signes du zodiaque.

26.09. JE 09:00-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 50€
27.09. VE 14:30-17:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Sabine Kinzinger 65€
04.10. VE 14:00-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Sabine Kinzinger 50€
24.10. JE 09:00-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Sabine Kinzinger 50€
28.11. JE 09:00-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Sabine Kinzinger 50€

### EUTONIE

26.09.-28.11.

DO 10:00-11:30 Auer

Salle des fêtes

Holzem

Club Haus am Brill

30 00 01

Jean-Marie Huberty

128€/8 Unitéiten

De Cours baséiert op dem Léieren vun douce Bewegungen, sech strecken an deenen, einfach an zougängelech Haltungen, seng Fehlhaltungen verbessern, Ootmung an Opmierksamkeet, ofgeschloss mat enger Relaxatioun, léieren zur Rou ze kommen.

### JIN SHIN JYUTSU - JAPANISCHE HEILSTRÖME MIT JEAN MARIE HUBERTY

Le nom « Jin Shin Jyutsu » signifie « l'art du Créateur à travers l'homme de compassion ». Cet art se fonde sur notre capacité innée et naturelle à nous harmoniser nous-mêmes.

19.10. SA 14:00-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jean Marie Huberty 48€
23.11. SA 14:00-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jean Marie Huberty 48€



## FACE YOGA WITH KIM MAREL-RONIN

**19.10.:** All Over Face Toning You will learn and practice core exercises to tone and lift the skin and relax the muscles to diminish and prevent wrinkles. **16.11.:** Combat Double Chin: More and more people, young and old, are developing double chin. Learn some of the reasons why and what exercises will help you lift, tone and reverse this phenomena. **07.12.:** Get Glowing Ski. Learn circulation-boosting exercises and massage techniques to help you get glowing for the holidays.

19.10. SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Kim Marel-Ronin 20€
16.11. SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen		Kim Marel-Ronin 20€
07.12. SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen		Kim Marel-Ronin 20€

## MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE AVEC KIM MAREL-RONIN

**17.09.-10.12.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Kim Marel-Ronin  
**MA 10:00 hrs** Capellen 30 00 01 65€/50 min

Le massage japonais du visage est pratiqué depuis le 15eme siècle au japon pour protéger la jeunesse du visage. En combinant les gestes de massage et de la stimulation des méridiens, le visage est nettoyé, hydraté et énergisé. Dates: 17.09., 24.09., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11., 03.12., 10.12.

## NATURKOSMETIK SELBERMACHEN

**07.12.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Myriam Rehlinger  
**SA 10:00-13:00 Uhr** Capellen 30 00 01 35€ zzgl. Material

Cremes, Salben, Haarpflegeprodukte, Gesichtspuder und mehr.

## NUTRITHÉRAPIE

**08.11.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Sabine Kinzinger  
**VE 14:00-17:30 hrs** Capellen 30 00 01 65€

La nutrithérapie offre des solutions et complète la diététique. Tous ces thèmes seront abordés par Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma-nutrithérapeute. Nous essayerons d'identifier les erreurs qui vous empêchent de maigrir.

## QI GONG

**08.10.-17.12.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Anne Zachary  
**MA 10:30-11:30 hrs** Capellen 30 00 01 150€/10 unités

La force du Qi Gong est d'être une pratique unique, d'origine chinoise, millénaire qui, associée à la maîtrise du souffle et permet d'entretenir la bonne santé physique.

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET REFLEXOLOGIE DU DOS

**16.09.-12.12.** Club Haus am Brill Club Haus am Brill Lucie Charles  
**10:30 hrs** Capellen 30 00 01 Plantaire: 37€/30 Min,  
 57€/50 Min, Dos: 62€/50 Min

Par stimulation des zones réflexes sur les pieds ou le dos, les toxines du corps sont évacuées. Dates: 16.09., 25.09., 03.10., 14.10., 23.10., 04.11., 14.11., 20.11., 28.11., 02.12., 12.12.



## RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

04.10.-20.12.

FR 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Dunja Grunow

90€/10 Einheiten

Dieser Kurs ermöglicht den schmerzfreien Wiederaufbau der Muskulatur, eine Schmerzreduzierung und der Körper wird ausbalanciert. Entspannungsübungen helfen den gesamten Muskeltonus zu senken um damit Verspannungen zu verringern (kein Kurs am 15.11.).

## SOPHROLOGIE AVEC PATRICIA FERRANTE

02.10.-11.12.

ME 19:00-20:00 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Patricia Ferrante

187€/10 unités

Ce cours vous propose d'allier la respiration consciente, le mouvement doux accessible à tous, la visualisation positive et la méditation pour une vie plus douce, confiante et joyeuse.

## YOGA

07.10.-16.12.

LU 17:30-18:30 hrs

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Annick Simonet

100€/10 unités

Le Hatha yoga est intériorisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne.

## YOGA AVEC ANNICK SIMONET

07.10.-16.12.

LU 19:00-20:00 hrs

Centre Culturel

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Annick Simonet

100€/10 unités

La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente. La mobilité et la force musculaire sont entraînées parallèlement.

## YOGA INTENSIV

23.11.

SA 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Angelika Nettemann

28€

Durch die Verbindung der Yogapraxis und Einführungen in die Yogaphilosophie, erfahren die Übenden eine besondere Tiefe.

## VINI YOGA

17.09.-17.12.

DI 10:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill

Holzem

Club Haus am Brill

30 00 01

Electra Chifari

130€/13 Einheiten

Der Name Viniyoga bedeutet, dass die Übungen und die Konzepte des Yogaunterrichts immer an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität.



## CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

### AQUABACK

16.09.-16.12.  
MO 17:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
125€/10er Karte

AquaBack ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining mit Geräten im Wasser. Hier wird der ganze Körper optimal und effektiv in nur 45 Minuten trainiert. Durch dieses abwechslungsreiche Training sind Effektivität und Bewegungsqualität sehr hoch.

### AUTOGENES TRAINING

10.10.-05.12.  
DO 19:00-20:30 Uhr

Bibliothek Tony Bourq  
Troisvierges

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Patricia Berchem  
120€/8Einheiten

Das Autogene Training entspannt Körper, Seele und Geist. Nervosität, Lampenfieber und Prüfungsangst können gemindert werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird erreicht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### DEFIBRILLATOR: NEUSTART FÜR DAS HERZ - INFOABEND IN CLERVAUX MIT DEM KARDIOLOGEN DR. MED. PATRICK WAMBACH

24.10.  
DO 19:00 Uhr

CIS Clervaux  
Clervaux

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Dr. med. Patrick Wambach  
kostenlos

Im Ernstfall entscheidet jede Minute über Leben und Tod. Ein Defibrillator kann Leben retten, jedoch ist die Angst davor Fehler zu machen riesengroß. An diesem Abend erfahren Sie wo der nächste Defibrillator hängt und wie man ihn bedient.

### DIE DARMSFLORA ALS DREH- UND ANGELPUNKT FÜR GESUNDHEIT UND KRANKHEIT - INFOABEND

08.10.  
DI 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Agnes Klasen  
22€

Die herausragende Bedeutung einer intakten Darmflora als Basis zur Überwindung chronischer Beschwerden jeder Art wird anschaulich erklärt und entsprechende Heilmittel nach Hildegard von Bingen vorgestellt.

### DIE FELDENKRAIS-METHODE - WORKSHOP

24.09.-19.11.  
DI 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Liette Wirth  
32€

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Termine: 24.09., 29.10. oder 19.11.

### FASZIENTRAINING

17.09.-17.12.  
DI 17:45-18:30 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
125€/10er Karte

Dieses Training sorgt für Straffung der kollagenen Fasernetze und dient zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes (Faszien). Das Bindegewebe wird geschmeidiger und der Körper beweglicher.



## GESÜNDER BACKEN MIT MIIA - OHNE INDUSTRIEZUCKER UND WEISSMEHL

**14.09.** **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Mia Susanna Klein**  
**SA 11:00-16:30 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **80€**

Bringen Sie Ihre Backkünste auf eine neue und gesündere Ebene. Lernen Sie, wie Sie ohne Industriezucker lecker backen können.

## HANF (CBD) AN EIS GESONDHEET - KONFERENZ

**05.11.** **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Dr. Serge Schneider,**  
**DE 19:00 Auer** **Hupperdange** **99 82 36** **Dr. André Steinmetz**  
**5€**

An der Konferenz mam Dr. Serge Schneider an mam Dr. André Steinmetz gidd dir alles gewuer iwwert den CBD (Cannabidiol). Dëst bio-aktiven Komponent aus dem Hanf ass net psychoaktiv. Zudem huet en eng positiv Auswirkung bei diversen Krankheeten.

## WALDBADEN - DIE HEILKRAFT DER NATUR ENTDECKEN

**19.10.** **Festsaal** **Club Haus op der Heed** **Berenice Boxler**  
**SA 10:00-15:00 Uhr** **Stolzembourg** **99 82 36** **65€**

Dieser Workshop gibt eine Einführung in die Achtsamkeit und in die Idee des Waldbadens, bevor wir dann gemeinsam hinausgehen und den Wald auf uns wirken lassen: wahrnehmen, ausprobieren, erkunden, abschalten, bewegen, atmen, rasten und still sein.

## CLUB SENIOR NORDSTAD

**T.: 26 81 37 43**

## BACHBLÜTEN ENTDECKEN

**25.09.** **Club Senior Nordstad** **Club Senior Nordstad** **k.A.**  
**MI 14:30-16:00 Uhr** **Ettelbruck** **26 81 37 43** **kostenlos**

Bachblüten sind 38 pflanzliche Mittel, die vor ca. 100 Jahren vom englischen Arzt, Wissenschaftler und Botaniker Edward Bach beschrieben wurden. Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick und einen Einstieg in das Thema Bachblüten.

## BACHBLÜTEN: KLEINE SEELSORGER - GROSSE WIRKUNG

**06.11.-27.11.** **k.A.** **Club Senior Nordstad** **k.A.**  
**MI 09:30-11:30 Uhr** **Ettelbruck** **26 81 37 43** **80€/4 Einheiten**

Bachblüten sind Naturheilmittel, die auf besondere Weise aus Blüten und Pflanzenteilen gewonnen werden. Der englische Arzt Edward Bach fand die insgesamt 38 Blüten, die durch ihre positive Schwingung neue Lebenskraft im Menschen wecken. Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.

## DABEI SEIN

**10.10.-05.12.** **Centre Culturel** **Club Senior Nordstad** **k.A.**  
**DO 14:00-17:00 Uhr** **Colmar-Berg** **26 81 37 43** **kostenlos**

Für viele Seniorinnen und Senioren ist der traditionelle Karten- und Spielnachmittag mit einer guten Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ein fester Programmpunkt. Seien Sie bei dem geselligen Nachmittag dabei. Kaffee und Kuchen werden einzeln verrechnet. Termine: 10.10., 14.11., 05.12.



## DENK DICH FIT

14.10.-09.12.  
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Josiane Lampertz  
5€/Einheit

Kein Sportler würde untrainiert in einen Wettkampf gehen, gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn die Zeit, Höchstleistungen zu üben. Gedächtnistraining verbessert Ihre geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere Ihre Merkfähigkeit entscheidend. Termine: 14.11., 11.11., 25.11., 09.12.

## ENTSPANNUNG MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG UND KLANGSCHALEN

09.10.-18.12.  
MI 09:30-11:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
150€/10 Einheiten

In der heutigen Zeit sind wir vielen stressigen Momenten ausgesetzt, die unseren Körper verspannen. Die progressive Muskelentspannung ist eine anerkannte, leicht erlernbare Entspannungsmethode, die durch ausgewählte Klangschalen vertieft wird.

## GLUTEN - WAS IST DAS ?

18.11.  
MO 14:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Monique Bamberg  
kostenlos

Immer mehr Menschen ernähren sich heutzutage glutenfrei, immer mehr Menschen leiden unter einer sogenannten Glutenunverträglichkeit. Was ist das und wie kommt es dazu? Worauf sollten betroffene Personen achten?

## SELBSTFÜRSORGE

04.11.-11.11.  
MO 19:00-21:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
119€/2 Einheiten

In diesem zweiteiligen Workshop werden wir mit Reflektionen und praktischen Übungen das Thema der Selbstfürsorge besprechen, die Hindernisse genauer betrachten und Hilfsmittel kennenlernen, um mehr Raum zu schaffen für das, was uns gut tut.

## SHINRIN YOKU - BAIN DE FORÊT

07.11.  
JE 09:30-11:30 hrs

k.A.  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
35€ trajet inclus

Shinrin Yoku - bain de forêt: une méthode développée au Japon pour prévenir les maladies liées au stress. Un bain de forêt vous apporte quantité d'amélioration et pourra être pratiqué par tout le monde, quel que soit l'âge.

## VISION-BOARD ERSTELLEN

06.11.  
MI 18:00-21:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
25€ Material inkl.

Mit Beginn oder beim Übergang in eine neue Lebensphase macht es Sinn, einen Moment inne zu halten um sich über den künftigen Weg Gedanken zu machen. Ein Vision Board ist eine Gedanken- bzw. Ziel-Collage, die von Ihnen erstellt wird.



## YOGA PHILOSOPHIE SCHULUNGSWEG & LEBENSKUNST

**23.09.**  
MO 14:00-15:30 Uhr

**Club Senior Nordstad**  
Ettelbruck

**Club Senior Nordstad**  
26 81 37 43

**Gabrielle Heintz**  
kostenlos

Yoga als geistiger Schulungsweg der Selbsterkenntnis, Selbstentfaltung, der Erfahrung einer gelebten "Körper-Seele-Geist" Einheit. Yoga in seinem Bezug zu unserem Alltag bzw. die Yogaphilosophie in seiner konkreten Ausübung.

## NIDRA YOGA-KURS

**08.10.-10.12.**  
DI 14:00-15:30 Uhr

**k.A.**  
Ettelbruck

**Club Senior Nordstad**  
26 81 37 43

**Gabrielle Heintz**  
193,50€/9 Einheiten

In seiner praktischen Vorgehensweise stützt sich Nidrâ Yoga auf die Geisteszustände der bewussten Tiefenentspannung. Diese Yoga Form kennt keine Körperstellungen und wird in Rückenlage/Boden oder in Sitzhaltung praktiziert.

## VividFloatingGreen – "Intensément Vivant" Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele & Geist

**Hatha Yoga, Nidrâ Yoga, Pranâ Kriyâ Yoga & Meditation,  
Shiatsu & Craniosacrale Arbeit**



Mit Hilfe dieser ganzheitlich orientierten Lebens- und Heilkünste, wird die Selbstheilungsintelligenz von Körper, Seele & Geist stimuliert. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich wieder an das gesamte Potential ihrer Lebenskräfte (Qi/Prana) anzubinden und so das innere und äussere „MenschSein“ wieder lebendiger zu leben.



Gabrielle Heintz  
rue Guillaume / Ettelbruck  
Tel: +352 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com



## SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung

**13, rue Guillaume**  
Ettelbruck

**Gabrielle Heintz**  
81 25 18

**Gabrielle Heintz**  
90€/Behandlung

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).



## HATHA YOGA - „DA SEIN IM INNEREN STILLEN RAUM“ IN DER KÖRPERSTELLUNG ERFAHREN

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren, bewusste Atemführung erfahren und den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Schnupperkurs 21€, Einzelsitzung in der Praxis 75€, in ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

16.09.-06.07. MO 18:45-20:15 Uhr (Lux)	13, rue Guillaume Ettelbrück	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
16.09.-06.07. MO 20:20-21:45 Uhr (FR)	13, rue Guillaume Ettelbrück		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
24.09.-07.07. DI 17:50-19:20 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
17.09.-07.07. DI 20:15-21:45 Uhr	35, rue de la Gare Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
18.09.-08.07. MI 18:15-19:45 Uhr	Salle des sociétés Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten

## HATHA YOGA - FÜR MS BETROFFENE PERSONEN

20.09.-10.07.  
FR 09:30-11:00 Uhr  
FR 11:15-12:45 Uhr

MS Day Center  
Bill

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
90€/Trimester,  
10€/Schnupperkurs

Für MS betroffene Personen so wie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren und Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen (Einstieg jederzeit möglich). Kurse werden vom MSL&FLASS unterstützt.

## HATHA YOGA INTENSIF I: ÄUSSERE & INNERE AUFRICHTUNG

27.10.  
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus  
Mersch

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
60€/Frühbucher

Wir wenden unsere Aufmerksamkeit auf die Aufrichtung der Wirbelsäule als Ankerpunkt der Körperstellung und Atemführung und seiner Auswirkung auf die darauffolgende Meditation und das Bewusstsein unserer inneren Aufrichtung im Leben. *Hatha Yoga Intensif II*: 19.01.20 "starke Wurzeln - im Leben verankert sein". *Hatha Yoga Intensif III*: 26.04.20 "Der Atem des Lebens - lebendiges Sein". Preise: 60€/Frühbucher, 65€ nach dem 19.10., 160€/3 Seminare im Paket.

## MATINÉE YOGA I: « UNSERE WURZELN – UNSERE LEBENSKRÄFTE »

08.12.  
SO 09:30-12:30 Uhr

2, rue d'Arlon  
Grosbous

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
60€/Frühbucher

In der 1. Matinée der Workshopreihe widmen wir uns insbesondere dem Energiefluss in Becken, Beine und Bauch. Sind diese Energiezentren geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt und gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des Mensch seins zu entfalten. *Matinée Yoga II*: 08.03.20 "Der Weg des Herzens-Lebe in der Fülle", *Matinée Yoga III*: 28.06.20 "Einheitsbewusstsein- die innere stille Mitte". Preise: 60€/Frühbucher, 65€ nach dem 30.11., 160€/3 Seminare im Paket.



## NIDRÂ YOGA - „DER MEDITATIVE WACHE SCHLAF DES YOGI“

Im Zustand des „wachen Schlaf des Yogi“ eine sinnstiftendere „Neuordnung“ des Denkens und Fühlens entstehen lassen: den Gedankenfluss achtsam beobachten und nicht mehr dienliche Gedankenmuster loslassen. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs in der Praxis 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

08.10.-10.12. DI 14:00-15:30 Uhr	Club Senior Nordstad Ettelbrück	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 193€/50/9 Einheiten
07.10.-08.07. MI 08:45-10:15 Uhr (alle 2 Wochen)	13, rue Guillaume Ettelbrück		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten

## MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

**permanent buchbar nach Vereinbarung**    **13, rue Guillaume Ettelbrück**    **Gabrielle Heintz 81 25 18**    **Gabrielle Heintz 75€/Einzelkurs**

Ein progressiver Übungsweg "Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird "leer" bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes". Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 5 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

## PRANÂ KRIYÂ YOGA - "DIE 8 REINIGENDEN ATMUNGEN"

**permanent buchbar nach Vereinbarung**    **13, rue Guillaume Ettelbrück**    **Gabrielle Heintz 81 25 18**    **Gabrielle Heintz 75€/Einzelkurs**

Eine Atemtechnik als ausgleichende und lebensenergiespendende Quelle der Körperfunktionen, der Denk- und Gefühlkreisläufe und einer gelasseneren Lebenshaltung. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

**JOËLLE KASEL**

**T.: 81 29 80**

## CREATIVE HEALING

**nach Vereinbarung**    **Redeschberg 10 A Reckange**    **Joëlle Kasel 81 29 80**    **Joëlle Kasel 80€**

Sanfte Behandlung des Bewegungsapparates: Rücken und Gelenke. Creative Healing ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Sie fördert die Gesundheit und gibt Heilimpulse und regt so die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Ziel ist es Schmerzen zu lindern. Verschiedene Übungen können Sie zuhause selbst durchführen.

## ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

**nach Vereinbarung**    **Reckange Reckange**    **Joëlle Kasel 81 29 80**    **Joëlle Kasel 70€**

Die Wirbelsäulendehnung, nach Breuss, wirkt begünstigend auf die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Gestaute Energie wird wieder zum fließen gebracht und führt zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung. Die Entgiftung des Körpers wird angeregt.



## FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung  
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A  
Reckange

Joëlle Kasel  
81 29 80

Joëlle Kasel  
70€

Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung und gleichzeitig eine Stimulation des gesamten Organismus, damit die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden. Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden.

## GANZHEITLICHE FARBBERATUNG

nach Vereinbarung  
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A  
Reckange

Joëlle Kasel  
81 29 80

Joëlle Kasel  
160€ Farbpass inkl.

Im Alltag und Business führt oft allein das richtige Outfit zum Erfolg. Erfahren Sie Ihre optimalen Farben und gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder Farbe. "Ihre" Farben lassen Sie jünger, vitaler und ausdrucksvoller aussehen.

## OHRKERZENBEHANDLUNG

nach Vereinbarung  
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A  
Reckange

Joëlle Kasel  
81 29 80

Joëlle Kasel  
40€

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

## THERAPEUTISCHE FRAUENBEHANDLUNG

nach Vereinbarung  
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A  
Reckange

Joëlle Kasel  
81 29 80

Joëlle Kasel  
80€

Diese Behandlung richtet sich an Frauen, in den Wechseljahren, bei Zyklusbeschwerden, bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft. Die sanfte Therapie kann teilweise vom Partner gelernt und zu Hause ausgeführt werden.

## PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN

T.: 26 61 02 59

## TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
80€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschaalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten auf eine Reise zu Sich Selbst: Einklang für Körper-Geist-Seele. Klangheilung mit Energieübertragung. Der Mensch ist gereinigt und aufgefüllt mit neuer Energie.



## DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
180€

Die energetische Begradigung der Wirbelsäule bewirkt neben der Aufrichtung körperlich und geistig, eine Entgiftung des Körpers sowie die Harmonisierung des vertikalen Energieflusses. Fehlhaltungen und Schiefstände verbessern sich oftmals sofort.

## INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
70€/Stunde

Aufspüren und Verbinden meiner dualen Seelenanteile zugunsten eines neuen ganzheitlichen Selbsts, Integration abgespaltener Seelenanteile, Integration des Inneren Kindes, Anerkennen und Erlösen verborgener, nicht gewürdigter Gefühle. Mit geführter Meditation 100€ (1,5 Stunden).

## EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung  
nachmittags

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
150€

Die Klangschalen werden am eigenen Körper erfahren. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten einer Klangschale werden gezeigt und ausprobiert. Die Wirkungsweise der Klangheilung wird erörtert. 200€ in Einzelbegleitung.

## ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGEBEREICH NACH N. DE LORENZI (R) MODUL II

nach Vereinbarung  
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
350€

Seminar zur Anwendung des 5-Schalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom. Teilnahmebedingung: Einführungsseminar in die Klangschalen. 400€ in Einzelbegleitung.

## HEILSITZUNGEN MIT UNIVERSALER ENERGIE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
100€/30 Min Reading,  
150€/60 Min Reading

Diese von mir ausgearbeitete Heilweise besteht sowohl aus gezieltem Handauflegen wie auch aus der Arbeit im Energiefeld und an den Chakren. Die Behandlung reguliert sämtliche Dysfunktionen auf körperlicher und energetischer Ebene. Dadurch können viele Symptome behoben werden.



## HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

k.A.  
210€/Einzelbegleitung

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Einweihung zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben. Die Wahrnehmung wird trainiert (150€/2 Auszubildende).

## AUSBILDUNG ZUM ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
210€/Einzelbegleitung

Einweisung in meine Energiebehandlungsmethode. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen den Menschen ganzheitlich behandelt. Die Ausbildung richtet sich an alle Helfer- und Pflegeberufe (150€/2 Auszubildende).

## SCHAMANISCHE TROMMELREISE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
Niederpallen

Praxis und Schule für  
ganzheitliches Heilen  
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi  
100-150€

Eine schamanische Trommelreise führt Dich in deine inneren Welten und gibt Dir Informationen aus deinem Unterbewusstsein. Wichtige Informationen können in dein Bewusstsein zurückkehren und dir deine Selbstverwirklichung im Alltag erleichtern (Preis: je nach Dauer der Reise und des Vor- und Nachgesprächs).

## EXCURSIION: MËNSCH A WAASSER - GËSCHTER AN HAUT

05.10.  
SA 14:00-17:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
23 63 00 51 29

Patrice Verscheure  
gratis

Gidd mat eis op eng Entdeckungsrees vum Waasser a lauschtert dobäi d'Useldenger Waassergeschichten. Treffpunkt virum ManuKultura zu Useldeng. D'Excursioun féinnt bei all Wieder statt an gëtt op Lëtzebuergesch gehaalt. Umeldung noutwendeg.

## FAMILLE PRESQUE ZERO DECHET AVEC JÉRÉMIE PICHON

20.11.  
JE 18:30 hrs

Atert Lycée  
Redange

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Jérémie Pichon  
gratuit

Jérémie Pichon nous racontera avec humour comment lui et sa famille se sont lancés dans un défi "Zéro Déchet". Il décrira surtout les bénéfices énormes et insoupçonnés qu'ils ont tirés d'un tel changement dans leur vie.

## FACHBERATUNG ZUM HANDLUNGSFELD NATURWISSENSCHAFT UND TECHNIK

permanent buchbar  
Dienstags

alle Gemeinden  
Landesweit

elisabeth  
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier  
auf Anfrage

Die Fachberatung umfasst eine Situationsanalyse, die Möglichkeiten und Grenzen der bestehenden Infrastruktur sowie Wünsche des Personals werden ermittelt. Gemeinsam mit dem Personal werden Forscherworkshops und -projekte für Kinder entwickelt.



## INDIANA JOS - FUERSCHERATELIERS FIR KANNER A JUGENDLECHER (AB 4 JOER)

permanent buchbar  
Denstes

all Gemengen  
Landesweit

elisabeth  
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier  
op Ufro

Dir kënnt eis buchen, da komme mir mat eisem Fuerscher-Mobil laanscht fir mat de Kanner ze fuerschen an ze experimentéieren.

## INDIANA JOS - SPIELERISCH UNSERE WELT ERFORSCHEN (GRUNDLAGEN)

Dienstags  
nach Vereinbarung

alle Gemeinden  
Landesweit

elisabeth  
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier  
auf Anfrage

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die angewandte Theaterpädagogik und erwerben ein grundlegendes Repertoire an theaterpädagogischen Methoden, um Forscher- und Entdecker-Workshops in den Alltag zu implementieren.

## INDIANA JOS - SPIELERISCH UNSERE WELT ERFORSCHEN (WEITERFÜHRUNG)

Dienstags  
nach Vereinbarung

alle Gemeinden  
Landesweit

elisabeth  
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier  
auf Anfrage

Entwicklung und Realisierung von langfristigen Projekten, Reflexion der eigenen Arbeit und Vertiefung der eigenen Kenntnisse im Bereich Theaterpädagogik, Naturwissenschaft und Technik.

## INDIANA JOS - TANDEM FORTBILDUNG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

alle Gemeinden  
Landesweit

elisabeth  
27 44 97 46 20

Maria Ries, Philippe Karier  
auf Anfrage

Die Fortbildung richtet sich an Teams aus pädagogischem Fachpersonal des Fondamental und der Maison Relais. Ziel dabei ist es, Situationen des tiefgreifenden Lernens zu schaffen, indem formale und nonformale Elemente miteinander verknüpft werden.

## JORESKUER UM PEDAGOGESCHEN BAURENHAF

no Vereinbarung  
op Ufro

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

k.A.  
300€/Joer

Joreskuer ronderëm d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszäiten. Ofwieslungsräich Aktivitéiten mat an ronderëm d'Deieren vun eisem Haff. Fir Kanner ab 4 Joer.

## KICHEKOMPOSTER

17.11.  
SO 09:30-14:30 Auer

Maison du Parc  
Beaufort

Naturpark Mëllerdall  
26 87 82 91-1

Johny Diderich  
25€

Wou geheet dir äre Biooffall hin? Bokashi ass eng japanesch Method fir Kichenof-fäll mat Hëllef vu Mikroorganismen ze fermentéieren. Dëse Komposteemer kann een direkt an der Kiche stoe loossen well e sténkt net.



## KRAIDERWANDERUNG / EXCURSION AUX HERBES SAUVAGES

06.10.  
SO 14:00-16:00 Auer

Parking vun der Kierch  
Elverlange (Beckerich)

ManuKultura  
23 63 00 51 29

Sicona  
gratis

Iwwerall dobaussen fanne mir eng spezifesch Vegetatioun. Vill vun deene Planzenaarte kann een als Wëllkraider an der Kichen oder als Heelplanz notzen. Mir stellen lech op dësem Spadséiergank dës Planze vir a Dir kritt och déi entspreichend Rezepten.

## KRAIDERWANDERUNG AN WORKSHOP HAUSAPDIKT AUS DER NATUR

12.10.  
SA 14:00-17:30 Auer

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Carol Streff  
20€

Mir sammelen Planzen an verschaffen des, mat einfachen Rezepten, zu natierlech wäertvollen Mëttel fir är Hausapdiikt opzefëllen. Matbréngen: Sammelkuerf, Schéier oder Kichemesser.

## LES ATELIERS DE CAROLINE - MON PREMIER SAVON

21.09.  
SA 15:00-17:30 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Caroline Delvallé  
45€

Pour cet atelier, nous vous emmenons dans le monde fascinant de la saponification à froid et ses secrets. Les savons à froid reviennent sur le devant de la scène et de plus en plus de personnes apprennent à les faire. Pourquoi pas vous ?

## LES PLANTES D'APPARTEMENT: SOINS, VARIÉTÉS, ENTRETIEN ET MULTIPLICATION AVEC FRANCIS SCHOLTES

14.11.  
JE 20:00 hrs

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 /-371

Francis Scholtes  
gratuit

Tout savoir sur les plantes d'appartement: soins, variétés, entretien et multiplication avec un horticulteur très expérimenté.

## PILZWANDERUNG IN DER UMGEBUNG VON STEINFORT / CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS

03.10.  
DO 09:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

k.A.  
8€

Während einer Waldwanderung gibt uns der Pilzsachverständige Norbert Einblick in die Grundregeln der Mykologie. Wir lernen ihre Art zu bestimmen, erfahren vieles über Lebensraum und Lebensweise, Genießbarkeit und Giftigkeit.

## SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung  
09:30-16:00 Uhr

Mühle  
Kalborn

natur&ëmwelt  
26 90 81 27 1

k.A.  
kostenlos

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage. Anmeldung unter 26 90 81 27-1.



## WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

nach Vereinbarung  
09:30-16:00 Uhr

Mühle  
Kalborn

natur&emwelt  
26 90 81 27 1

k.A.  
kostenlos

Wir bieten Aktivitäten im Wassererlebniszentrum Kalborner Mühle an. Sie erfahren etwas über das aquatische Leben in der Our. Anschließend können Sie die Wasserlebewesen unter dem Mikroskop betrachten (Dauer nach Absprache, ab 2 Stunden).

## WORAUF KOMMT ES BEI DER PFLANZUNG AN?

09.11.

SA 10:00-ca.15:30 Uhr

k.A.

Eschdorf

Groupement des Sylviculteurs

89 95 65 10

k.A.

30€

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze ich mich vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet Lëtzebuurger Privatbësch ein Seminar zur sachgerechten Aufzucht an.

## ZERTIFIKATSLEHRGANG KRÄUTERPÄDAGOG - KRÄUTERWISSEN UND PFLANZENERLEBNISSE

auf Anfrage

SA/SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais

Beaufort

Gundermann

Naturerlebnisschule

+49 2157 1285 20

Karin Greiner

siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.151,26€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.560,-€ inkl. Prüfungsgebühr (entspricht 232,73€ pro Modul = 2 Tage). In vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter: [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com).

## ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

07.03.20-18.10.20

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais

Beaufort

Gundermann

Naturerlebnisschule

+49 2157 1285 20

Karin Greiner

siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com).

## ZERO WASTE WORKSHOPS MAM TANIA GIBÉRYEN

09.10.

ME 19:00-22:00 Auer

ManuKultura

Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Tania Gibéryen

45€/Workshop

T. Gibéryen huet puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft an do ugefaang unni Offall ze liewen. Si deelt hiere passionéierten Liewensstil a proposéiert e spannende Workshop, bei dem Dir ären Deo an Zahnpasta hierstellt. Umeldung noutwendeg: [www.sila.lu](http://www.sila.lu).



## ZERO-WASTE - WORKSHOP

16.10.  
ME 18:00-21:00 Auer

Duerftreff beim Lis  
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis  
691 719 013 /-14

Tania Gibéryen  
60€ Material inkl.

Presentatioun an Workshop. Wei kann een sain Alldag a Richtung Zero Waste ëmstellen. Dir léiert wéi der Deo, Zahnpasta, Wäsch- a Botzmëttel selwer präiswäert an ökologesch kennt hirstellen an dobäi och nach Offall kennt vermeiden.

## ZERO-WASTE: FUROSHIKI - GESCHENKE NACHHALTIG VERPACKEN

05.12.  
DO 19:00 Auer

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Tania Giberyen  
38€

An dësem interaktiven Workshop léiert Dir, wéi Dir äer Kadeauen flott an nohalteg matt Stofft kënn apacken. Denkt drun deen een oder aaneren Kadeau matzebréngen. Dir kënn Äeren Furushiki och sur Place kafen.

## Bëschfest



32. Editioun  
5. & 6. Oktober 2019  
Burfelt – Insenborn



[www.beschfest.lu](http://www.beschfest.lu)  
[bucheronsdunord@gmail.com](mailto:bucheronsdunord@gmail.com)

Am Wochenende des **5. und 6. Oktobers** lädt das Natur- und Walderlebniszentrum in Zusammenarbeit mit der Vereinigung „Les Bûcherons du Nord asbl“ zur 32. Ausgabe des „**Bëschfest**“ nach Burfelt gelegen in der Nähe von Insenborn ein.

### „Wälder verbinden - Wälder schaffen Brücken“

Gemäß diesem Motto lassen wir Sie in die Jahrtausende alte Liaison zwischen Mensch und Wald eintauchen. Wälder speichern Kohlenstoff und produzieren Sauerstoff. Sie sind Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Sie sind Erholungsraum, liefern Holz für unseren Bedarf und schaffen Arbeitsplätze. Lassen Sie uns wissen, was Sie mit dem Wald verbinden? Wir laden Sie ein, dieser Frage im Rahmen des „**Bëschfest 2019**“ nachzugehen. Erarbeiten und teilen Sie mit allen „Bëschfest“-Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Antwort(en) und werden zum Abschluss mit dem exklusiven „**Bëschdiplom**“ ausgezeichnet.

## ALTERNATIVE VORANBAU

05.10.-06.10.  
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

Mittels verschiedener Techniken bekommt der Teilnehmer erste praktische Erfahrungen und werden mit der „Checkliste für den Voranbau“ vertraut gemacht.



## BËSCHFORUM

06.10.  
SO 15:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

In dieser Talkrunde werden die Anliegen von Privaten-, Professionellen- und Freizeitakteuren der heimischen Natur hervorgehoben. Die Vielfalt der Natur und ihre Bewirtschaftung sollen aus verschiedensten Richtungen diskutiert und erforscht werden.

## DER WEG DES WASSERS

05.10.-06.10.  
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

Der Teilnehmer taucht aktiv in die Geheimnisse des Wassers ein. Erlebnisstationen von Wasserwirtschaftsamt, SIDEN und dem Naturpark ermöglichen ein ganzheitliches Erlebnis.

## HOLZBRINGUNG MITTELS ARBEITSPFERDEN

05.10.-06.10.  
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

Der Teilnehmer erfährt die Holzbringung mittels Pferden in steilen Hängen und bekommt eine exklusive Einführung in die Arbeitsvorbereitungen und die eigentliche Durchführung.

## UMGANG MIT DER MOTORSÄGE IM KOMPETITIVEN BEREICH

05.10.-06.10.  
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

Vor der Teilnahme an den Wettbewerben „Holzscheibenwurf“ bekommen die Teilnehmer eine Einführung in den sicheren Umgang mit der Motorsäge und können anschliessend ihr Können und das Erlernete beim Wettbewerb einsetzen.

## WALD ERLEBEN MIT ALLEN SINNEN

05.10.-06.10.  
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

Den Wald mit allen Sinnen erleben und dabei neue Kenntnisse über Flora und Fauna aktiv erfahren. Die natur- und erlebnispädagogischen Workshops eignen sich nicht nur für Kinder, sondern bieten auch den Erwachsenen neue Einblicke in die Natur.

## WALDBRANDGEFAHR UND ERSTE HILFE

05.10.-06.10.  
SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt  
Insenborn

Bûcherons du Nord  
691 515 796

k.A.  
kostenlos

Der Waldbesucher muss sich auf ein zukünftiges erhöhtes Waldbrandrisiko vorbereiten. Das CGDIS zeigt den Einsatz von themenspezifischen Brandbekämpfungsmaterial. Erfolgreiche Erste-Hilfe-Leistungen können mit erfahrenen Rettern erprobt werden.



## WALDERLEBNISWEG „WALD - ALL INKLUSIV“

05.10.-06.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt

Insenborn

Bûcherons du Nord

691 515 796

k.A.

kostenlos

In erlebnisreichen Themenbereichen werden den Besuchern die unterschiedlichen Aufgaben des Waldes und deren Zusammenhänge erklärt und mittels Fachvorführungen die naturnahe und nachhaltige Waldwirtschaft aktiv verdeutlicht.

## COMPUTERSPRECHSTUNDE

permanent buchbar

MO 09:00-12:00 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbrück

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Personal vom Club

Senior Nordstad

10€/Stunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys? Wir sind keine Computerspezialisten, aber wir haben weitreichende Erfahrungen, womit wir uns bemühen Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen.

## KEGELN

alle 2 Wochen

MO 14:00-17:00 Uhr

Café Kaell

Warken

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

siehe Beschreibung

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Mannschaften. Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind herzlich willkommen. Die Kosten für die Kegelbahn werden geteilt, zzgl. Organisationskosten Club Senior Nordstad: 1€.

## SENIORENTURNEN

01.10.-07.07.

DI 09:00-10:00 Uhr

Sporthalle

Beckerich

Gym Schweeherdau

23 62 19 57

Monique

100€/Person, 180€/Paar

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik, Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern. Bodengymnastik und Stretching. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

## ABDOMINAL BALANCE WORKOUT

permanent buchbar

DI 10:00-11:00 Uhr

Fitness Center

Wemperhardt

Le 5ème élément fitness

26 90 00

k.A.

120€/10 Einheiten

Hier geht es um einen stabilen Rumpf und ein perfektes Gleichgewicht. Ideal um im Alltag angenehmer und fitter zu begegnen. Ein Kurs für jung und alt. Schnupperkurs: kostenlos.

## AERIAL YOGA

26.09.-05.12.

DO 19:00-20:00 Uhr

Festsaal

Holler

Club Haus op der Heed

99 82 36

Clarinda da Rocha

150€/10 Einheiten

Beim Aerial-Yoga „Yoga im Tuch“ kann man sein Körpergewicht einfach abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt.

## Le Lycée Edward Steichen

### > propose

- » l'enseignement secondaire classique
- » l'enseignement secondaire général
- » l'enseignement secondaire européen

### > prépare ton avenir

- » en promouvant les compétences du 21<sup>e</sup> siècle
- » en incluant l'usage de la tablette tactile dans le curriculum quotidien
- » en intégrant l'éducation aux médias, images et technologies de l'information et de la communication
- » en inculquant des connaissances et des comportements de citoyen responsable et d'acteur social

### > améliore tes chances de réussite

- » en t'assurant un enseignement et un accueil de qualité
- » en te désignant un coach personnel
- » en te proposant un enseignement et un soutien éducatif adapté à tes besoins
- » en t'accompagnant dans la construction de ton projet scolaire et professionnel

### > offre un cadre propice à l'apprentissage

- » en disposant de salles de classe modernes et d'équipement à la pointe du progrès
- » en mettant à disposition des espaces de collaboration, de préparation et de repos
- » en suggérant de nombreux ateliers de découverte
- » en bénéficiant d'installations sportives variées

### > crée des liens

- » en collaborant avec les acteurs culturels et sportifs de la région
- » en impliquant les familles et les parents des élèves d'une manière institutionnelle
- » en réalisant des échanges avec le monde économique
- » en entretenant le réseau des écoles européennes

### > te souhaite la bienvenue

- » en t'offrant un encadrement de 7 à 19 heures
- » en te mettant à disposition des structures accueillantes et modernes
- » en te favorisant le vivre ensemble dans le respect mutuel
- » en te garantissant une alimentation saine, équilibrée et de qualité dans notre restaurant scolaire

lycée edward steichen  
clervaux





## AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

permanent buchbar  
MO 17:00-18:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Übergewicht.

## AQUA-BIKE

Aquabike: Fahrradspaß im Wasser mit Musik. Das Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining und gelenkschonend.

24.09.-juin 2020 MA 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00 hrs SA 11:00-12:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen 100€/10 cours
16.09.-21.12. MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, 12€/Schnupperkurs

## AQUA-FATBURNER

permanent buchbar  
DI 19:00-19:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung, geeignet für alle Schwimmer. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet schwimmen, Übungen aus dem Aquagym, Übungen außerhalb des Wassers und Übungen mit Geräten.

## AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich (keine Kurse in den Schulferien).

17.09.-17.12. DI,MI,DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, (12€/Schnupperkurs)
19.09.-19.12. DO 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biert "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester (Schnupperkurs möglich)

## AQUA-HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALL-TRAINING)

permanent buchbar  
DO 20:00-20:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. Erreiche deine Ziele durch ambitioniertes Training im Wohlfühlelement Wasser.



## AQUA-GYM

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

23.09.-16.12. MO 16:15-17:00 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 101€/12 Einheiten
permanent buchbar MO,FR 09:00 Uhr MO 10:00 Uhr MO 19:00 Uhr MI 09:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
24.09.-14.07. MA 09:00-10:00 hrs JE 19:30-20:30 hrs VE 17:00-18:00 hrs	Piscine couverte Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221 +32 497 990 044	Schwamm a Spass Élwen 70€/10 séances, 150€/1 cours semaine, 250€/2 cours semaine, 300€/3 cours semaine

## AQUA-JOGGING

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend.

16.09.-16.12. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 20:00-20:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
18.09.-18.12. MI 19:00-19:45 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biert "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester

## AQUA-POWER

18.09.-18.12. MI 18:00-18:45 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biert "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
-------------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------------

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich (keine Kurse in den Schulferien). Schwimmlehrer: Fachangestellte für Bäderbetriebe.

## BALLFIT

01.10. DI 18:15-19:00 Uhr	Judo-Sall Winrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Clarinda da Rocha 72€/6 Einheiten, 144€/12 Einheiten
------------------------------	-----------------------	-----------------------------------	--

Bei dieser ballbasierten Trainingsmethode werden Ihre Kernmuskeln, also Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel gestärkt und aufgebaut. Verbessern Sie auf diese Art und Weise Ihre Körperhaltung.



## BALLFIT (SANTÉ DU DOS)

03.10.-11.06.

JE 17:45-18:45 hrs

Lycée Edward Steichen  
Clervaux

Lycée Edward Steichen  
20 60 07 1

Clarinda Da Rocha  
126€

Renforcement des muscles centraux (abdominaux, dos, fessiers, cuisses) à travers des exercices sur un ballon. Amélioration de votre posture et meilleur alignement. Relâchement des tensions dorsales et des nerfs sciatiques.

## BAUCH-BEINE-PO

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu. Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

16.09.-21.12. MO 18:00-19:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Marie-Jeanne 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 08:15-09:00 Uhr FR 08:15-09:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
permanent buchbar MI 09:00-10:00 Uhr MI 12:30-13:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten, (Schnupperkurs kostenlos)
02.10.-13.11. MI 20:00-21:00 Uhr	Centre culturel et sportif Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Karolien Vermeiren 84€/6 Einheiten

## BAUCH-BEINE-PO-PLUS

permanent buchbar  
DO 19:30-20:30 Uhr

"Am Bongert"  
Rosport

Karate-Club Darudo  
+49 6561 9496 649

k.A.  
20€/Monat

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern. Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben. Kommt vorbei und probiert es aus. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich. Informationen auch unter [www.darudo.com](http://www.darudo.com).

## BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

04.10.-20.12.  
FR 09:30-10:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Dunja Grunow  
90€/10 Einheiten

Wir trainieren die Beweglichkeit und Muskulatur des Körpers, mit dem Ziel gestärkt und flexibel im Alltag zu bleiben (kein Kurs am 15.11.).

## BODY SHAPE

16.09.-06.07.  
MO 19:15-20:15 Uhr

Sporthalle  
Beckerich

Gym Schweechedaul  
23 62 19 57

Gabriela  
100€/Erwachsene,  
75€/Studenten  
(pro Jahr)

Ganz Körper Muskulationstraining. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.



## BODYART

permanent buchbar  
DI 09:00-10:00 Uhr  
MI 17:45-18:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte.

## BREVET DE SAUVETAGE

28.09.-26.10.  
SA 08:00-10:00 Uhr

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique Krouneberg  
32 88 23-1

k.A.  
90€

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver. Termine finden Sie unter [www.krouneberg.lu](http://www.krouneberg.lu). Anmeldungen unter [www.flns.lu](http://www.flns.lu).

## CAPOEIRA

offre permanente  
LU 17:00-18:00 hrs  
ME 18:00-19:00 hrs  
JE 18:00-20:00 hrs

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

k.A.  
15€/adultes, 10/enfants  
(par séance)

La Capoeira est un art-martial brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et des danses des peuples béninois du temps de l'esclavage au Brésil. Elle peut s'exercer à tout âge, enfants, adolescents et adultes.

## CORE TRAINING

19.09.-19.12.  
DO 10:00-11:00 Uhr

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kaution

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 12€.

## CORE & STRETCHING TRAINING (RUMPFMUSKULATUR-TRAINING)

permanent buchbar  
MI 09:50-10:35 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

## CROSS TRX

permanent buchbar  
DI 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
120€/10 Einheiten

Ein anspruchsvolles Training bei dem mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Körperbeherrschung harmonisch aber schweißtreibend angestrebt werden. Schnupperkurs: kostenlos.



## DANCE4FUN

permanent buchbar  
FR 19:00-20:00 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
120€/10 Einheiten

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie Laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

## DJEMBÉ MIT SADA

02.10.-11.12.  
MI 18:30-19:45 Uhr

Centre Culturel  
Bockholtz (Hosingen)

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Sada Diagne  
125€/10 Einheiten

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

## ERHOLSAMER AUSRITT

permanent buchbar  
auf Anfrage

Centre equestre de  
Martelinville  
Bigonville

Centre Équestre de  
Martelinville  
691 603 004

k.A.  
15€/Stunde

Erholsamer Ausritt. Einfach mal für ein paar Stunden abschalten und sich vom stressigen Alltag erholen. Schöne Ausrittmöglichkeiten im Naturpark Obersauer auf ruhigen Pferden.

## FASZIENTRAINING

permanent buchbar  
DI 17:45-18:30 Uhr  
FR 09:00-09:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Straffung der kollagenen Fasernetze, welche sämtliche Bestandteile des menschlichen Körpers umhüllen. Aufbau eines geschmeidigen Bindegewebes und einer Verbesserung der Körperwahrnehmung.

## FITNESS +

16.09.-31.12.  
MO 17:00-18:00 Uhr

Rehabilitationszentrum  
Kolpach

Club Atertdall  
27 55 33 70

Sandy Heinz  
9€/Kurs

Es stehen Geräte für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining zu Ihrer Verfügung. Nach einer Aufwärmphase können Sie im nebenan liegenden Gymnastiksaal an einem leichten Gymnastikkurs teilnehmen.

## FIT 50+ JOURNÉE NATIONALE SPORTIVE ORGANISÉ PAR LA COMMUNE D'ETTELBRUCK

14.09.  
SA 08:00-18:00 hrs

Hall Omnisports  
Frankie Hansen  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
15€/personne  
(avec déjeuner)

Nous vous invitons cordialement à cette journée nationale sportive. De nombreux ateliers et conférences vous attendent sur le sujet: "Gesond lessen a méi Beweegen" ainsi que diverses activités sportives pour les personnes 50+. Les participants sont priés de s'inscrire auprès de la commune d'Ettelbruck au numéro 81 91 81 329. Plus d'informations et formulaire d'inscription sous: [www.ettelbruck.lu](http://www.ettelbruck.lu).



## FORCE & SOUPLESSE

17.09.-20.12.

DI 10:00-11:00 Uhr

FR 12:15-13:15 Uhr

Krounebiertg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiertg

32 88 23-1

Mariana

95€/Trimester

zzgl. 10€ Kautio

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 12€.

## FUNCTIONAL BOXING

permanent buchbar

MO 19:00-20:00 Uhr

DO 19:30-20:30 Uhr

Fitness Center

Wemperhardt

Le 5ème élément fitness

26 90 00

k.A.

120€/10 Einheiten

Dieses Training ist ein „high intensive Training“. Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kampfsportähnlichen Bewegungen besteht. Anstrengend aber mit Suchtfaktor. Schnupperkurs: kostenlos.

## FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training ist eine alltags relevante und sportartübergreifende Trainingsform die aus mehreren Bausteinen besteht die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind.

17.09.-17.12. DI 09:00-10:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautio, 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 12:30-13:00 Uhr MI 18:00-19:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs kostenlos)

## GESUNDES LAUFEN

04.10.-13.12.

FR 15:00-16:00 Uhr

k.A.

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Armand Rech

170€/10 Einheiten

Erlernen Sie das richtige Laufen und bleiben Sie laufend gesund. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie vom Anfänger zum Dauerläufer werden. Die Gruppe wird von einem qualifiziertem Trainerteam begleitet (gelaufen wird bei jedem Wetter, Ausnahme Glatteis).

## GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING

18.09.-18.12.

MI 10:00-11:00 Uhr

Hall Omnisports

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Olga Legrand

97,50€/13 Einheiten

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körperverlagerungen nicht zu verlieren, ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Bewegung. Keine Kurse in den Schulferien.

## GYMNASTIQUE DOUCE

20.09.-22.12.

VE 08:30-09:30 hrs

Hall Omnisports

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Olga Legrand

97,50€/13 unités

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus. Pas de cours pendant les vacances scolaires.



## YOGA SANTOSHA

Yoga thérapie - Cours particuliers - Cours collectifs - Cours en entreprise  
 Yoga therapy - Private classes - Group classes - Corporate classes

### Group classes in English at Kass Haff in Rollingen

Yoga for all - Thursdays 19:15-20:30

### Intro to Yoga Workshop

Sunday 15.09. - 10:00-12:00

### Master Class Series - Stress Management

(3 Sundays 10:00-12:00)

- 13.10. Neck and Shoulders
- 17.11. Lower Back
- 01.12. Relaxation and Meditation



**Manon Bergeron**

Professeure de yoga et yoga thérapiste - Certified yoga teacher and yoga therapist  
 +352 661 269 376, info@yogasantosha.lu, www.yogasantosha.lu

## GOLF FÜR ANFÄNGER

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem diplomierten Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

18.09.-30.09. 18:00-20:00 Uhr	Golf Club Eselborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	Antoine Dumont 135€/3 Einheiten (Material und Bälle inkl.)
19.09.-03.10. DO 18:00-20:00 Uhr	Golf Club Eselborn		Antoine Dumont 135€/3 Einheiten (Material und Bälle inkl.)

## EISLAUFKURSE FÜR KINDER AUF DER EISBAHN BEAUFORT

<b>05.11.-19.12.</b> siehe Beschreibung	<b>Patinoire Beaufort</b>	<b>SIT Beaufort 83 60 99-300</b>	<b>Arnold-Post 50€/Kurs</b>
--	-------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

Eislaufkurse für Kinder auf der Eisbahn in Beaufort. Preis: 50€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 60€/Kurs mit Schlittschuhverleih. Helm und Handschuhe sind Pflicht. Uhrzeiten: DI 15:00-15:50 Uhr, DI 16:00-16:50 Uhr, DI 17:00-17:50 Uhr, DO 14:00-14:50 Uhr, DO 15:00-15:50 Uhr, DO 16:00-16:50 Uhr.



## EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE AUF DER EISBAHN BEAUFORT

06.11.-18.12.  
MI 18:00-18:50 Uhr

Patinoire  
Beaufort

SIT Beaufort  
83 60 99-300

Arnold-Post  
85€/Kurs

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 85€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 90€/Kurs mit Schlittschuhverleih. Helm und Handschuhe sind Pflicht.

## HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

Donnerstags  
09:00-10:30 Uhr  
10:30-12:00 Uhr  
12:15-12:45 Uhr

0a6 S.A.  
Oberfeulen

0a6 S.A.  
24 84 48 48

Petra Buser  
80€/Trimester 30 Min,  
160€/ Trimester 90 Min,  
18€/1 Einheit

Sich selbst bewusst sein durch Yoga. Hatha Yoga kann mit "Bemühung" und "Stärke" übersetzt werden. In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus dem YinYoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung.

## HIP HOP DANCE, ART IN MOTION

17.09.-16.07.  
siehe Beschreibung

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Marc Fol  
130€/Trimester Anfänger,  
180€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Schnupperkurs: 10€, Rückerstattung bei Anmeldung. Uhrzeiten: Anfänger: DI,FR 17:00-18:00 Uhr, Anfänger/Mittlere: DI,FR 18:00-19:00 Uhr, Mittlere/Fortgeschrittene: DI,FR 19:10-20:40 Uhr. Keine Kurse in den Schulferien.

## HIIT (HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING)

permanent buchbar  
DI 17:05-17:35 Uhr  
MI 10:45-11:15 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT-High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

## INDIACA SCHNUPPERTRAINING

16.10.-23.10.  
MI 20:30-22:00 Uhr

Sporthalle  
Reuler

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Hendriks  
kostenlos

Indiaca ist ein schnelles und sehr dynamisches Rückschlagspiel, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückgeführt wird. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart, die, ähnlich wie Volleyball, auf einem durch ein Netz getrennten Spielfeld gespielt wird. Dieser Kurs wird vom Club „les Clervalloises“ angeboten.

## INTERVALL-TRAINING

permanent buchbar  
MI 17:00-17:30 Uhr  
DO 10:10-10:55 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Dieser Kurs beinhaltet abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (z.B. in Form eines Zirkeltrainings). Es werden Übungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit ausgeführt.



## INTRODUCTION TO YOGA

15.09. Kass Haff Yoga Santosha Manon Bergeron  
 TH 10:00-12:00 hour Rollingen 661 269 376 40€

Yoga brings rapid and lasting change. It allows us to take charge of our lives, to better manage our emotions and it keeps us healthy. New to yoga? Or want to get back to it or try a new style? This workshop is for you.

## KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar "Am Bongert" Karate-Club Darudo k.A.  
 MO 18:45 Uhr Rosport +49 6561 9496 649 30€/Monat  
 MI 19:30 Uhr

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit- Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Infos auch unter [www.darudo.com](http://www.darudo.com). Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

## LESMILLS BODY PUMP

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.  
 MO 08:15-09:10 Uhr Hosingen 24 51 99 00 125€/10er Karte  
 MO 17:45-18:30 Uhr  
 DO 17:45-18:40 Uhr

Langhanteltraining zur Formung des gesamten Körpers durch den Einsatz von moderaten Gewichten und vielen Wiederholungen.

## LESMILLS BODYSTEP

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.  
 MO 18:45-19:30 Uhr Hosingen 24 51 99 00 125€/10er Karte  
 DO 09:00-09:55 Uhr

Cardio Workout mit Stepbank - straffer Po und straffe Beine - verbrennt viele Kalorien. Der Kurs setzt auf temporeiches Steppen, bei dem Du die Gelegenheit hast dein Rhythmusgefühl zu zeigen.

## LESMILLS CORE

permanent buchbar AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.  
 MO 09:20-09:50 Uhr Hosingen 24 51 99 00 125€/10er Karte  
 DO 18:50-19:20 Uhr

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Du stärkst deine Körpermitte in nur 30 Minuten und lernst, wie Du die richtigen Muskelgruppen aktivieren kannst, um optimale Kontrolle in Deiner Körpermitte zu erzielen.

## LINE DANCE

17.09.-07.07. Sporthalle Gym Schweechedaul Marianne  
 DI 19:30-21:00 Uhr Beckerich 23 62 19 57 130€/Erwachsene,  
 100€/Studenten  
 (pro Jahr)

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.



## MAWIBA - MEET - DANCE - RELAX. 8-WOCHEN-TANZKURS FÜR SCHWANGERE, ELTERN UND IHRE BABYS UND TANZBEGEISTERTE JEDEN ALTERS

16.10.-11.12.

MI 09:45-10:45 Uhr

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura

23 63 00 51 29

Julia Haslbauer

15€/Kurs, 110€/8-Wochenkurs

Mawiba ist ein Tanzkonzept für Eltern und ihre Babys (MAWIBA Baby), für Schwangere (PRE-MAWIBA) und auch für Tanzbegeisterte jeden Alters (MAWIBA-Solo) und wird somit zu einem intergenerationalen Tanz. Anmeldung: manukultura@useldeng.lu.

## MUTTER & KIND MITTWOCH

18.09.-18.12.

MI 15:00-16:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique

Krounebiert

32 88 23-1

Mariana

95€/Trimester

zzgl. 10€ Kaution

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit. Schnupperkurs: 12€.

## PERFECT SCULPT / AERO

19.09.-20.12.

DO 09:00-10:00 Uhr

FR 10:00-11:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique

Krounebiert

32 88 23-1

k.A

95€/Trimester

zzgl. 10€ Kaution

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 12€.

## PEZZI BALL

20.09.-10.07.

FR 09:30-10:30 Uhr

Sporthalle  
Beckerich

Gym Schweechedaul

23 62 19 57

Yolande

100€

Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Balles von 65 cm Durchmesser, Rückengymnastik, Gleichgewicht, Stretching, Kraft- und Dehnungsübungen.

## PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar

MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"  
Steinheim

Karate-Club Darudo

+49 6561 9496 649

k.A.

20€/Monat

Es ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß. Informationen auch auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com). Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

## POWER

permanent buchbar

MO 18:00-19:00 Uhr

DO 12:30-13:00 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness

26 90 00

k.A.

120€/10 Einheiten

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs: kostenlos.



## PILATES

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

ab dem 16.09. MO 11:30-12:30 Uhr DI&DO 09:00-10:00 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr	Kass Haff Rollingen	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Kurs, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
16.09.-20.12. MO,DO 12:15-13:15 Uhr DI 17:45-18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr FR 17:30-18:30 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, 12€/Schnupperkurs
18.09.-09.07. MI 19:00-20:00 Uhr DO 19:30-20:30 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Anne-Sophie 100€/Erwachsene, 75€/Studenten
offre permanente JE 19:00-20:00 hrs	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Leandro Lalondriz Rivera 150€/10 unités, 20€/unité
permanent buchbar DO 18:30-19:30 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs kostenlos)
20.09.-20.12. FR 09:30-10:30 Uhr	Hall Omnisports Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 97,50€/13 Einheiten

## POWER PLATE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker  
siehe Beschreibung

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. 150€/10er Karte 30 Min ohne Coach, 48€/50 Min mit Coach, 35€/30 Min mit Coach, 20€/30 Min ohne Coach, 12€/15 Min ohne Coach. Immer nach Terminvereinbarung.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

permanent buchbar  
DI 19:45-20:15 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Die progressive Muskelentspannung, auch Muskelrelaxation, nach Jacobsen, ist eine Entspannungsmethode, bei der über einen gezielten Wechsel von An- und Entspannung der Muskeln ein Zustand tiefer Entspannung angestrebt wird.

## RETTUNGSSCHEIN 1 "JUNIOR LIFESAVER"

nach Vereinbarung  
DO 19:30-20:15 Uhr

Den Nordpool  
Colmar-Berg

Piscine Colmer-Bierg  
"Den Nordpool"  
83 55 43-341

Schwimmlehrer  
15€ zzgl. Eintritt  
(Schwimmbad 4€)

Rettungsschein 1 "Junior Lifesaver" immer Donnerstags Abends, Dauer 5-6 Wochen, Gruppen von max. 10 Personen. Schwimmlehrer "Fachangestellte für Bäderbetriebe". Einschreibung über Telefon.



## RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

17.09.-17.12.  
DI 12:30-13:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Marinela  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kaution

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Das Trainingsprogramm ist geeignet für alle Altersklassen: Muskelaufbau im Rückenbereich, Gleichgewicht und Dehnung.

## SALSA

16.09.-06.07.  
MO 20:15-21:15 Uhr

Sporthalle  
Beckerich

Gym Schweechedaul  
23 62 19 57

Gabriela  
100€/Erwachsene,  
75€/Studenten

Salsa Kurse.

## SELF DEFENSE MAT DER POLICE GRAND-DUCALE

03.10.-24.10.  
DO 09:00-11:30 Uhr

Judo-Sall  
Winrange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie eine angreifende Person auf Distanz halten können. Zudem lernen Sie diverse Techniken, wie Sie sich schützen können. Unsere Kursleiter zeigen Ihnen, was Sie alles ohne Kraftaufwand tun können.

## SEXY BODY WORKOUT

permanent buchbar  
MI 20:00-21:00 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
120€/10 Einheiten

Der Name ist Programm. Die Zonen Bauch, Beine und Po werden hier besonders trainiert um sowohl konditionell als auch ästhetisch Resultate zu erreichen. Spaß, Musik und Motivation runden das perfekt Training ab. Schnupperkurs: kostenlos.

## SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

permanent buchbar  
MI 18:50-19:35 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
65€/5er Karte

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

## SCHWANGERSCHAFTSKURS

18.09.-21.12.  
MI 14:00-15:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Mariana  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kaution

Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. Alle Übungen werden in fließenden Kombinationen aus Tanz- und Muskelübungen ausgeführt. Schnupperkurs: 12€.



## COURS DE NATATION POUR ADULTES, DÉBUTANTS ET PERFECTIONNEMENT

24.09.-16.06.

MA 18:30-19:15 hrs

MA 19:15-20:00 hrs

Piscine couverte  
Troisvierges

Commission des  
sports Troisvierges  
691 580 221

Schwamm a Spass  
Élwen  
170€

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Pas de cours pendant les vacances scolaires. Cours pour débutants et perfectionnement.

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmkurs für Erwachsene der individuell abgestimmt wird.

16.09.-16.12. MO 17:00-17:45 Uhr Anfänger MO 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiun, 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger	Schwimmbad Steinfurt	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
19.09.-19.12. DO 17:00-17:45 Uhr Anfänger	Den Nordpool Colmar-Bertg	Piscine Colmer-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
19.09.-19.12. DO 17:45-18:30 Uhr mit wenig Vorkenntnissen	Den Nordpool Colmar-Bertg	Piscine Colmer-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
permanent buchbar DI&DO 19:00-19:45 Uhr Perfektionskurs	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€/10er Karte

## SPAZIEREN

wöchentlich

DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich zu unserer bestehenden Wandergruppe, immer Donnerstags eine kleinere Tour an für diejenigen, denen unsere „großen“ Wanderungen zu anstrengend sind. Natürlich bietet das Éislek wenige „leichte“ Strecken, so dass wir auch auf Waldwege, mit mittelschweren Steigungen zurückgreifen müssen. Wichtig sind: angepasste Schuhe und Kleidung.

## STREET DANCE

permanent buchbar  
MO 16:30-17:30 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Der Street Dance ist ein bunter Mix aus verschiedenen, hauptsächlich jungen Hip Hop und Jazz-Stilen. Kurs ab 12 Jahre.



## SPINNING

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

permanent buchbar MO 19:40-20:40 Uhr DO 19:30-20:30 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte
17.09.-17.12. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	KrounebiERG Mersch	Centre aquatique KrounebiERG 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester zzgl. 10€ KautiOn, 12€/Schnupperkurs
17.09.-17.12. MI 12:15-13:15 Uhr (Mittags)	KrounebiERG Mersch	Centre aquatique KrounebiERG 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester zzgl. 10€ KautiOn, 12€/Schnupperkurs
19.09.-19.12. DO 19:15- 20:15 Uhr	KrounebiERG Mersch	Centre aquatique KrounebiERG 32 88 23-1	Jerry 95€/Trimester zzgl. 10€ KautiOn, 12€/Schnupperkurs

## STEPFIT

permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs: kostenlos.

## STRETCHING

permanent buchbar MI 19:00-20:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten
---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und die muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs: kostenlos.

## TANZEXPERIMENTE

16.09.-16.12. MO 19:00-20:30 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Elke Dosch 60€/4 Einheiten
-------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Die TanzExperimente richten sich an alle, die Musik und Bewegung lieben. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich von der Musik inspirieren zu lassen und Ihr Körpergefühl neu zu entdecken. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

## TANZKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

19.09.-28.05. DO 19:30-21:00 Uhr	Centre Nic Bosseler Beckerich	Gym Schweeherdau 23 62 19 57	Vladka 330€/Tanzpaar, 165€/Person
-------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---

Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep, Samba, ChaChaCha, Rumba und Jive. Anmeldung per Überweisung an das Konto Gym Schweeherdau, bis zum 13.09. möglich.



## TAIJI (TAI CHI)

Tai Chi, eigentlich eine Kampfkunst, wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung.

19.09.-19.12. JE 09:30-11:00 hrs	Centre sportif Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	JP Nowacka 155€/13 unités
23.09.-16.12. MO 10:30-11:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Volker Bänisch 15€/Kurs, 180€/12 Einheiten

## TOPRIDE

permanent buchbar  
MO 12:00-13:00 Uhr  
MO 19:00-20:00 Uhr  
DI 18:00-19:00 Uhr  
DO 18:30-19:30 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
120€/10 Einheiten

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs: kostenlos.

## TRANCEDANCE

03.11.-28.06.  
10:00-12:30 Uhr  
14:00-16:30 Uhr

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

k.A.  
35€/1 séance,  
60€/2 séances

Le rituel de la „Trancedance“ vous permet d'explorer vos sentiments, de les aborder, les traverser et de voyager dans l'espace extérieur ou intérieur pour un processus d'évolution personnelle. Dates: 03.11., 26.01., 05.04., 28.06.

## TRX-POWER

permanent buchbar  
DO 17:05-17:35 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
125€/10er Karte

Hoch effektives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht. Bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

## TRX FÜR FORTGESCHRITTENE

18.09.-18.12.  
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kautions

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs: 12€.



## TRX-STRETCHING ANFÄNGER

18.09.-20.12.  
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester  
zzgl. 10€ Kaution

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkarte: 12€.

## TRX SUSPENSION TRAINING

permanent buchbar  
DO 17:30-18:30 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
120€/10 Einheiten

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs: kostenlos.

## TRX & WELLNESS WORKOUT

permanent buchbar  
FR 09:00-10:00 Uhr

Fitness Center  
Wemperhardt

Le 5ème élément fitness  
26 90 00

k.A.  
120€/10 Einheiten

Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Kraft und Spaß. Das Ganze in einer sanften und professioneller Begleitung stärkt den gesamten Körper und ist für jung und alt ein wohltuendes Workout. Schnupperkurs: kostenlos.

## PILZWANDERUNG RUND UM BIWISCH

06.10.  
SO 14:00-17:00 Uhr

Windmühlenpark  
Weiler (Winrange)

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Claude Fandel  
6€

In den Wäldern rund um Biwisch erwarten uns im Herbst die verschiedensten Pilzsorten. Mit Claude Fandel spüren wir verschiedene Sorten auf und entdecken die interessante Pilzvielfalt in den Éisleker Wäldern.

## GEFÜHRTE WANDERUNG DURCH DIE KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ

19.10.  
SA 10:00-14:30 Uhr

Touristcenter  
Heringer Millen  
Müllerthal

Touristcenter  
Heringer Millen  
87 89 88

Robi Baden  
15€/Person

Geführte Wanderung über verschlungene Wege entlang rauschender Bäche und eindrucksvollen Felsen. Unterwegs erwartet Sie ein deftiges Picknick mit regionalen Produkten. Anmeldung unter: [touristcenter@mullerthal-millen.lu](mailto:touristcenter@mullerthal-millen.lu) und 87 89 88.

## GLÜHWEIN-WANDERUNG

18.12.  
MI 14:00 Uhr

k.A.  
Hosingen

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Wandern Sie mit uns in der schönen winterlichen Natur. Die Wanderung ist 8 km lang. Im letzten Drittel genießen Sie mit uns einen Glühwein und weihnachtliches Gebäck, bevor es zurück zum Ausgangspunkt geht.



## WANDERUNG MAT GEOCACHING FIR JIDDEREEN

01.10.  
DI 14:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
4€

Beim Geocaching handelt es sich um eine GPS basierte Form der Schatzjagd. Gleichzeitig ist es eine unterhaltsame Aktivität in der freien Natur für Groß und Klein. Drei Profis stehen Ihnen zur Seite. Sie können auch einfach mitwandern.

## WANDERN (8-10KM)

09.10.-04.12.  
MI 13:30 Uhr

siehe Beschreibung  
Redange

Club Atertdall  
27 55 33 70

Club Atertdall  
2€ zzgl. Transportkosten

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Termine: 09.10. in Bùderscheid, 13.11. in Diekirch, 04.12. in Brouch.

## KLEINE WANDERUNG (5-7KM)

06.10.-08.12.  
SO 09:00 Uhr

siehe Beschreibung  
Redange

Club Atertdall  
27 55 33 70

k.A.  
3€ zzgl. Transportkosten

Eine etwas gemütlichere Wanderung. Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Termine: 06.10. in Ell (Centre Culturel), 17.11. in Kehlen, 08.12. in Beckerich.

## WANDERUNG

Wanderung durch Wald und Wiese. Feste Wanderschuhe nötig.

29.09. SO 09:00 Uhr	RDV Parking Grevenschloss Koerich	ASIVEMA 621 276 344	ASIVEMA kostenlos
27.10. SO 09:00 Uhr	RDV "op der Drëps" Mamer		
24.11. SO 09:00 Uhr	RDV rue de Kreutzerbuch Hobscheid		
22.12. SO 09:00 Uhr	Parking vis-à-vis Sicona Olm		

## YOGA - DÉBUTANT

02.10.-17.06.  
ME 18:00-19:00 hrs

Lycée Edward Steichen  
Clervaux

Lycée Edward Steichen  
20 60 07 1

Clarinda Da Rocha  
135€

Techniques de méditation, de relaxation, de gestion des émotions et de concentration. Techniques de respiration (Pranayama). Apprentissage des postures (Asanas) et de l'alignement.

## YOGA - INTERMÉDIAIRE

02.10.-17.06.  
ME 19:00-20:00 hrs

Lycée Edward Steichen  
Clervaux

Lycée Edward Steichen  
20 60 07 1

Clarinda Da Rocha  
135€

Approfondissement des éléments du cours débutant, techniques de méditation et de relaxation. Pranayama. Tenir les postures plus longtemps et créer des transitions plus facilement.



## YOGA - SCHNUPPERTAG

21.09.  
SA ab 10:00 Uhr

Festsaal  
Holler

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Clarinda da Rocha  
kostenlos

Es gibt viele verschiedene Yoga-Stile und Schwierigkeitsstufen, so dass für jeden etwas dabei ist. Ob man es nun als Ergänzung zu anderen Bewegungsformen sieht, als spirituelle Praxis oder einfach zum Entspannen.

## KLASSISCHES YOGA IN TROISVIERGES (IN KOOPERATION MIT DER SPORTSKOMMISSION ÈLWEN)

09.09.-11.12.  
MO 20:00-21:00 Uhr  
MI 20:00-21:00 Uhr

Bibliothek Tony Bourq I  
Troisvierges

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Clarinda da Rocha  
120€/10er Karte

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Der Kurs wird in Kooperation mit der Sportskommission Èlwen und dem Club Haus op der Heed angeboten.

## YOGA

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktiveres Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt.

16.09.-16.12. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, 19,50€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 20:00-21:00 Uhr SA 09:00-10:00 Uhr	Fitness Center Wemperhardt	Le 5ème élément fitness 26 90 00	k.A. 120€/10 Einheiten (Schnupperkurs kostenlos)
09.10.-08.07. MI 20:10-21:10 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul 23 62 19 57	Katy 100€/Erwachsene, 75€/Studenten

## YOGA FOR ALL (IN ENGLISH)

19.09.-12.12.  
TH 19:15-20:30 hour

Kass Haff  
Rollingen

Yoga Santosha  
661 269 376

Manon Bergeron  
200€/12 classes, 150€/8 classes,  
20€/single-class

The classes are for everyone – with or without previous yoga experience – no matter your age, height, weight or physical condition. It will leave you empowered, energised and calm, and will improve the strength and flexibility of your body (discounts for teenagers 13-18 year-old and full-time students).

## YOGA KALLOLA YIN YOGA MAM SARITA BROWN (50+)

19.09.-19.12.  
DO 08:45-10:15 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
27 55 33 70

Sartia Brown  
9€/Cours, 77€/Trimester

Am Yin Yoga geet et drems lass ze loosien, dehnen an unspannen. Wichtig ass et ze spieren an wouer ze huelen. No enger Yin Yoga Stonn, fillt een sech ganz entspaant, roueg an ausgeglach. Umeldung néideg, fir Persounen ab 50.



## YOGA KALLOLA - VINYASA FLOW MAM SARITA BROWN

16.09.-30.12.  
ME 20:00-21:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
621 385 957

Sarita Brown  
15€/Cours,  
160€/16 Coursen

Vinyasa Flow ass e moderne Yoga deen verschidden Positionen vun Hatha Yoga erfuerscht. Gutt geegent fir Ufänger bis avancéiert Leit déi an eng Praktik eran wëllen ouni sech ze confrontéieren mat Yoga Sorten déi charakteresch méi rigid sinn. Umeldung néideg.

## SIVANANDA YOGA - MEDIUM MAM CLAUDE ADAM

25.09.-18.12.  
ME 18:30-20:00 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
23 63 00 51 29

Claude Adam  
15€/Cours,  
120€/Trimester

Taucht mam C. Adam an den Sivananda Yoga an a léiert d'Praktizéieren vun den Yogastellungen, verschidden Ootmungstechniken an d'Relaxatioun vu Kierper a Geescht. De Cours adresséiert sech u Leit mat Experienz am Yoga.

## YOGA SIVANANDA - INTRODUCTION MAM CLAUDE ADAM

25.09.-23.10.  
ME 20:00-21:15 Auer

ManuKultura  
Useldange

ManuKultura  
23 63 00 51 29

Claude Adam  
60€/5 Seancen

Taucht mam C. Adam an den Sivananda Yoga an a léiert d'Praktizéieren vun den Yogastellungen, verschidden Ootmungstechniken an d'Relaxatioun vu Kierper a Geescht. De Cours adresséiert sech u Leit, déi nach net regelméisseg Yoga gemaach hunn. Umeldung néideg.

## YOGA (VINYASA FLOW)

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüsse. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen. Keine Kurse in den Schulferien.

ab dem 16.09. MO 18:15-19:30 Uhr	Kass Haff Rollingen	Pilates & Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Kurs, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
ab dem 18.09. MI 17:30-18:45 Uhr	Epicerie am Duerf Schrondweiler		Axinja Granier 15€/Kurs, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 20€/Drop-In

## ZUMBA STRONG

18.09.-08.07.  
MI 20:00-21:00 Uhr

Sporthalle  
Beckerich

Gym Schweecherdaul  
23 62 19 57

Momo  
100€/Erwachsene,  
75€/Studenten  
(pro Jahr)

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

# Beaufort

Kinder (3-14 J.)  
3,00 €  
.....  
Erwachsene:  
5,00 €

## Erlebnis-Freibad

18.05.19 bis 30.06.19  
19.08.19 bis 02.09.19  
täglich von 13:00 bis 19:00 Uhr

## Camping Plage Beaufort

Mitten in der Natur direkt am Dorfzentrum von Beaufort. Idealer Ausgangspunkt zum Wandern und Mountainbiken.  
Freibad, Tennisplätze, Grill- und Spielplatz, Fahrradverleih, Animation für Groß und Klein im Sommer. Ganzjährig geöffnet!  
[www.campingplage.lu](http://www.campingplage.lu)

01.07.19 bis 18.08.19  
täglich von 10:00 bis 19:00 Uhr

Schlittschuhlaufen • Ice Karting • Ice Hockey  
Saison 2018/2019: 29.10.18 bis 24.02.19  
Saison 2019/2020:  
ab dem 26. Oktober 2019

PATINOIRE BEAUFORT  
[www.patinoire-beaufort.lu](http://www.patinoire-beaufort.lu)

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort  
87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort | Tél. : +352 83 60 99-300 | Fax: +352 86 94 14  
E-mail: [campplage@pt.lu](mailto:campplage@pt.lu) | [www.campingplage.lu](http://www.campingplage.lu) | [www.visitbeaufort.lu](http://www.visitbeaufort.lu)

## ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. In den Ferien finden keine Kurse statt.

17.09.-14.07. MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 200€/36 cours
16.09.-13.07. LU 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Mireille 200€/36 cours
19.09.-19.12. DO 18:15-19:15 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution, 12€/Schnupperkurs
permanent buchbar FR 18:00-18:55 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 125€/10er Karte

## ZUMBA GOLD

Zumba Gold bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die Bewegungen lockern und stärken die Muskulatur zugleich.

17.09.-03.12. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€/10 Einheiten
24.09.-03.12. DI 09:30-10:30 Uhr	Maison des Génération Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Peggy Octave 100€/9 Einheiten
20.09.-29.11. FR 09:15-10:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Mike Medernach 110€/10 Einheiten



## BABELCAFÉ

**permanent buchbar**  
FR 18:30-ca.20:30 Uhr

**Prabbeli**  
Wiltz

**Transition Nord**  
691 125 082

**k.A.**  
kostenlos

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und dabei in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat ins Babelcafé besuchen. Termine: 27.09., 25.10., 29.11., 27.12., 31.01., 28.02.

## CAFÉ DES LANGUES ETTTELBRÜCK

**13.11.**  
ME 18:30-21:30 hrs

**CAPE**  
Ettelbruck

**Ville d'Ettelbruck**  
81 91 81 327

**Maison des Associations**  
gratuit

Le café des langues est un espace d'expression libre. On se retrouve autour d'une table, on converse avec d'autres participants dans sa langue maternelle ou dans une langue apprise. Inscrivez-vous jusqu'au 06.11. via info@mda.lu.

## DEUTSCHKURS / COURS D'ALLEMAND A1.1.

**07.10.-07.07.**  
MA 18:00-20:00 hrs

**Lycée Technique**  
Ettelbrück

**Lycée Technique**  
d'Ettelbruck  
81 92 01 300 /-305

**Jungers Simone**  
180€

Allemand niveau A1.1. du CECRL. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs au Lycée.

## DEUTSCHKURS / COURS D'ALLEMAND A.2.1.

**03.10.-11.06.**  
JE 19:00-21:00 hrs

**Lycée Technique**  
Ettelbrück

**Lycée Technique**  
d'Ettelbruck  
81 92 01 300 /-305

**Schäfer Bernard**  
156€

Allemand niveau A1.2. du CECRL. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs.

## ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten (keine Kurse in den Schulferien). Anmeldung bis zum 20.09. bzw. 24.09. möglich.

01.10.-14.01. DI&DO 09:30-11:30 Uhr	k.A. Heiderscheid	Landakademie 89 95 68-28	Dobrikova Dita 150€/25 Einheiten
04.10.-08.05. FR 18:00-20:00 Uhr	k.A. Weiswampach		k.A. 150€/25 Einheiten

## ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.1.2.

**08.10.-05.05.**  
DI 18:30-20:30 Uhr

**k.A.**  
Saeul

**Landakademie**  
89 95 68-28

**Thiry Alain**  
150€/25 Einheiten

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 24.09. möglich.



## ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.2.1.

30.09.-13.01.

MO&MI 09:30-11:30 Uhr

k.A.

Heiderscheid

Landakademie

89 95 68-28

Dobrikova Dita

150€/25 Einheiten

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 24.09. möglich.

## ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS

*Anfänger:* Für diejenigen, die noch kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. *Fortgeschrittene Anfänger:* Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities. *Intermediate:* The lessons are communicative and we like to hear your ideas! Hope to see you in the classroom soon, Paul Pouwer.

26.09.-05.12. DO 08:30-10:00 Uhr	für Anfänger	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
23.09.-02.12. MO 08:30-10:00 Uhr	fortgeschrittene Anfänger		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
23.09.-02.12. MO 10:05-11:35 Uhr	lebendige Sprache Intermediate		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

25.09.-04.12.

MI 14:00-16:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patty Dupong

150€/10 Einheiten

In diesem Aufbaukurs haben Sie die Möglichkeit Ihr vorhandenes Wissen durch professionelle Lehrmethoden und Lehrmaterialien zu vertiefen. Sie werden Ihren Wortschatz erweitern und mit den verschiedenen Zeitformen Sätze und Texte bilden.

## ENGLISH CONVERSATION

26.09.-05.12.

TH 10:05-11:35 hour

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Paul Pouwer

95€/10 units

We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food (including recipes) your hobbies from A to Z, or anything else under the sun you wish to chat about with your fellow students and myself.

## ENGLISH CONVERSATION

01.10.-09.06.

MA 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique

Ettelbrück

Lycée Technique

d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Durczewska Hanna

117€

English Conversation. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs.



## FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Apprentissage de la langue française pour les personnes ayant aucune connaissance de base.

24.09.-23.01. MA&JE 08:30-10:30 hrs	Ancienne Mairie Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Sophie Kalisz 200€/30 unités
24.09.-26.05. MA 19:00-21:00 hrs	Ancienne Mairie Larochette		Sophie Kalisz 200€/30 unités
03.10.-30.01. DO 09:00-11:00 + DO 13:00-15:00 Uhr	Centre Oasis Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Kaboré Stanislas 180€/30 Einheiten
17.10.-14.05. DO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Redange		Caligara Nathalie 150€/25 Einheiten

## FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.1 DU CECRL

<b>03.10.-25.06.</b> JE 18:00-19:30 hrs	<b>Lycée Technique</b> Ettelbrück	<b>Lycée Technique</b> d'Ettelbruck 81 92 01 300 /-305	<b>Serres Suzette</b> 135€
--	--------------------------------------	--	-------------------------------

Français niveau A1 du CECRL. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs au lycée.

## FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.2.1.

<b>14.10.-11.05.</b> MO 18:30-20:30 Uhr	<b>k.A.</b> Grosbous	<b>Landakademie</b> 89 95 68-28	<b>Schaus Karin</b> 150€/25 Einheiten
--	-------------------------	------------------------------------	--

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.

## KONVERSATIONSTRAINING FRANZÖSISCH

<b>permanent buchbar</b> MI 09:00-10:30 Uhr	<b>Maison Resonord</b> Clervaux	<b>Resonord</b> 27 80 27	<b>Französische Muttersprachler</b> kostenlos
--	------------------------------------	-----------------------------	--

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

## ITALIENISCHKURS / COURS D'ITALIEN A.1.1.

<b>17.10.-14.05.</b> DO 18:00-20:00 Uhr	<b>k.A.</b> Redange	<b>Landakademie</b> 89 95 68-28	<b>Mezzapesa Gianna</b> 225€/25 Einheiten
--	------------------------	------------------------------------	--

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich vorstellen und sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in Alltagssituationen unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.



## ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

03.10.-12.12.

DO 16:00-17:30 Uhr

Maison des  
Générationes  
Hobscheid

Treff Aal Schoul  
Hobscheid  
39 01 33 501

Stefania Cortese  
95€/10 Einheiten

Wenn Sie sich dafür interessieren, beim nächsten Italien Urlaub mit Ihren Italienisch-Kenntnissen zu glänzen oder aus anderen Gründen diese hoch interessante Sprache erlernen möchten, sind Sie bei Stefania Cortese genau richtig.

## ITALIENISCHKURS / COURS D'ITALIEN

*Anfänger:* Es gibt genügend Gründe, um Italienisch zu lernen. *Corso II:* Alla fine di questo corso viaggiare in Italia non sarà solo istruttivo, ma molto piacevole e divertente. *Corso intermedio:* Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

03.10.-12.12. DO 14:00-15:30 Uhr	Anfänger		Stefania Cortese 95€/10 Einheiten
02.10.-11.12. 14:30-16:00 ora	Corso II	Club Haus am Brill 30 00 01	Stefania Cortese 95€/10 cursos
02.10.-11.12. MI 09:00-10:30 ora	Italiano corso intermedio		Angelo Angioni 95€/10 cursos

## CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

02.10.-11.12.

ME 11:00-12:30 ora

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Angelo Angioni  
95€

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.

## LËTZEBUERGER ORTHOGRAPHIE

07.10.-11.11.

MO 18:30-20:30 Auer

k.A.  
Tuntange

Landakademie  
89 95 68-28

Welschbillig Myriam  
30€/5 Unitéiten

Wëllt och Dir Är SMS'en, Mailen, Bréiwer asw. an Zukunft feelerfräi op Lëtzebuergesch schreiwen? An dësem Cours kritt Dir d'Regele vun der offizieller Lëtzebuergesch Schreifweis erkläert. Gutt Lëtzebuergesch-Kenntnisser si Viraussetzung.

## COURS DE LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS FRANCOPHONES

09.10.-18.12.

ME 19:00-21:00 hrs

Schintgesbau  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Pierre Clees  
k.A.

Le luxembourgeois est une des trois langues officielles du pays et nous vous encourageons à suivre ce cours gratuit pour débutants. Tous les adultes indépendamment de leur âge ou de leur nationalité peuvent participer à ce cours.



## LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1.

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes n'ayant aucune connaissance de base.

02.10.-29.05. ME 19:00-21:00 hrs	Ancienne Mairie Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 170€
01.10.-30.06. MA 19:00-21:00 hrs	Centre Culturel Fraïhof Steinheim		Fiona Koster 200€

## LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn möglich.

30.09.-13.01. MO 09:00-11:00 Uhr + MO 13:00-15:00 Uhr	Centre Oasis Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Heger Gaby 150€/25 Einheiten
03.10.-30.04. DO 19:15-21:15 Uhr	k.A. Troisvierges		De Jonge Jacqueline 150€/25 Einheiten
07.10.-04.05. MO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Redange		Kieffer Tania 150€/25 Einheiten
07.10.-04.05. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Steinfort		k.A. 150€/25 Einheiten
10.10.-07.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen		k.A. 150€/25 Einheiten
10.10.-07.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Mertzig		Schaul Hubert 150€/25 Einheiten
10.10.-07.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Stolzembourg		Schaul-Boonen Malou 150€/25 Einheiten
19.09.-06.02. DI&DO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Brouch		Czerwinski Michel 180€/30 Einheiten

## LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.1.1.

Ce cours vous aidera à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Inscription: 26.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

07.10.-25.05. LU 19:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 150€
08.10.-09.06. MA 19:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		Simone Urbé 150€

## LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.1.1.

<b>02.10.-17.06.</b> <b>ME 18:30-20:30 hrs</b>	<b>Lycée Technique</b> <b>Ettelbrück</b>	<b>Lycée Technique d'Ettelbruck</b> <b>81 92 01 300 /-305</b>	<b>Thielen</b> <b>180€</b>
---	---	--	-------------------------------

Luxembourgeois niveau A1.1. du CECL. Être capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans ses activités quotidiennes, se présenter, faire des achats, etc. Soirée d'inscription 24.09. à 19:00 hrs au lycée.



## LUXEMBOURGEOIS NIVEAU A1.2. DU CECRL

**01.10.-09.06.**
**MA 18:30-20:30 hrs**
**Lycée Technique  
Ettelbruck**
**Lycée Technique d'Ettelbruck  
81 92 01 300 /-305**
**Haentges Ralf  
156€**

Luxembourgeois niveau A1.2. du CECRL. Objectifs : Favoriser l'intégration linguistique, promouvoir une communication plus fluide, participer à une interaction simple, décrire des activités de la vie quotidienne.

## LUXEMBURGISCHEKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 24.09.

07.10.-04.05. MO 14:00-16:00 Uhr	k.A. Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Muller Marianne 150€/25 Einheiten
07.10.-04.05. MO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Weiswampach		Annese-Hens Sandra 150€/25 Einheiten
08.10.-05.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg		Heger Gaby 150€/25 Einheiten
08.10.-05.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Dahlem		k.A. 150€/25 Einheiten
08.10.-05.05. DI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen		Burdet-Martin Benita 150€/25 Einheiten
08.10.-05.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Goebange		Bley Claudine 150€/25 Einheiten

## LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCHE A.1.2.

**10.10.-28.05.**
**JE 19:00-21:00 hrs**
**Lycée du Nord  
Wiltz**
**Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209**
**Simone Urbé  
150€**

Ce cours vous aidera à élargir vos connaissances de base et permettra d'augmenter vos capacités à communiquer dans votre vie quotidienne (niveau requis A1.1.). Inscription: 26.09. de 19:00-21:00 hrs au Forum du Lycée.

## LUXEMBURGISCHEKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.2.1.

**09.10.-06.05.**
**MI 19:00-21:00 Uhr**
**k.A.  
Eischen**
**Landakademie  
89 95 68-28**
**Burdet-Martin Benita  
150€/25 Einheiten**

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 24.09. möglich.

## LUXEMBURGISCHEKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.2.2.

**08.10.-05.05.**
**DI 18:00-20:00 Uhr**
**k.A.  
Colmar-Berg**
**Landakademie  
89 95 68-28**
**Mergen Sylvie  
150€/25 Einheiten**

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.



## LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.2.2.

09.10.-17.06. Lycée du Nord Lycée du Nord Wiltz k.A.  
ME 19:00-21:00 hrs Wiltz 95 93 20-209 150€

Ce cours vous aidera à élargir vos connaissances de base et permettra d'augmenter vos capacités à communiquer dans votre vie quotidienne (niveau requis A.2.1.). Inscription: 26.09. de 19:00-21:00 hrs au Forum du Lycée.

## KONVERSATIONSTRaining LUXEMBURGISCH

permanent buchbar Gemeindehaus Resonord Luxemburgische Muttersprachler  
DI 18:15-20:15 Uhr Wilwerwiltz 27 80 27 kostenlos

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A.1. bestanden).

## COURS DE CONVERSATION EN LUXEMBOURGEOIS / LËTZEBUERGESCH ENG OPPE SPROOCH

02.10.-11.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Albertine Reiff  
ME 19:00-20:30 hrs Capellen 30 00 01 95€/10 unités

Sujets de l'actualité luxembourgeoise et européenne, de la culture luxembourgeoise et vos intérêts personnels. Niveau A.2.-B.1. requis.

## NIEDERLÄNDISCH / COURS DE NÉERLANDAIS A.1.1.

16.10.-13.05. k.A. Landakademie Vermaat-Miedema Susan  
MI 19:00-21:00 Uhr Mertzig 89 95 68-28 225€/25 Einheiten

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

## NIEDERLÄNDISCH / COURS DE NÉERLANDAIS A.1.2.

14.10.-11.05. k.A. Landakademie Vermaat-Miedema Susan  
MO 19:00-21:00 Uhr Mertzig 89 95 68-28 225€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

## PORTUGIESISCHKURS / COURS DE PORTUGAIS A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn möglich.

09.10.-06.05. MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hoscheid (Hosingen)	Landakademie 89 95 68-28	Deodato Clara 225€/25 Einheiten
14.10.-11.05. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Seaul		k.A. 225€/25 Einheiten
16.10.-13.05. MI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Stegen		Marques Patricia 225€/25 Einheiten



## PORTUGAIS

**10.10.-14.05.**  
JE 18:00-20:00 hrs

**Lycée Edward Steichen**  
Clervaux

**Lycée Edward Steichen**  
20 60 07 1

**Alves Deodato**  
Clara Isabel  
225€

Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes. Comprendre des énoncés très simples. Se présenter ou présenter quelqu'un. Poser des questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement.

## PORTUGIESISCHKURS / COURS DE PORTUGAIS A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

08.10.-05.05. DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hoscheid (Hosingen)	Landakademie 89 95 68-28	Deodato Clara 225€/25 Einheiten
14.10.-11.05. MO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Tuntange		Marques Patricia 225€/25 Einheiten

## PORTUGIESISCHKURS / COURS DE PORTUGAIS A.2.1.

**09.10.-06.05.**  
MI 19:00-21:00 Uhr

**k.A.**  
Redange

**Landakademie**  
89 95 68-28

**Morais Sonia**  
225€/25 Einheiten

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER / ESPAGNOL POUR FAUX-DÉBUTANTS

**03.10.-30.01.**  
DO 09:00-11:00 Uhr

**k.A.**  
Weiswampach

**Landakademie**  
89 95 68-28

**Soares Rose Marie**  
135€/15 Einheiten

Damit Sie Land und Leute besser und leichter kennen lernen können, ist es vorteilhaft, die wichtigsten Wörter und Redewendungen zu kennen. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Club Haus op der Heed organisiert. Anmeldung bis zum 23.09. möglich.

## SPANISCHKURS / COURS D'ESPAGNOL A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10. möglich.

16.10.-13.05. MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Colina Victoria 225€/25 Einheiten
17.10.-14.05. DO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Tuntange		Nima Rosas Martha 225€/25 Einheiten

## SPANISCHKURS / COURS D'ESPAGNOL A.1.2.

**07.10.-04.05.**  
MO 18:00-20:00 Uhr

**k.A.**  
Colmar-Berg

**Landakademie**  
89 95 68-28

**Lopez Tello Maria Luisa**  
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.



## SPANISCHKURS / COURS D'ESPAGNOL A.2.2.

16.10.-13.05.

MI 18:30-20:30 Uhr

k.A.

Tuntange

Landakademie

89 95 68-28

Nima Rosas Martha

225€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis 01.10. möglich.

## SPANISCHKURS / COURS D'ESPAGNOL

Anfänger: Unsere Spanischlehrerin hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreißender Energie. Débutant avancé: Espagnol pour débutants avancés. Intermédiaire: Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.

09.10.-18.12. ME 09:00-10:30 hrs	Espagnol Débutant	Club Haus am Brill 30 00 01	Corina Moscovich 95€/10 unités
09.10.-18.12. ME 10:35-12:05 hrs	Espagnol Débutant avancé		Corina Moscovich 95€/10 unités
25.09.-04.12. ME 14:00-15:30 hora	Espagnol Intermédiaire		Irina Hernandez 95€/10 unidades

## ESPAGNOL POUR AVANCÉS

26.09.-19.12.

JE 09:30-11:00 hrs

Club Senior Nordstad

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

Juan Garay Alvarez

150€/12 unités

Discuter ensemble, entre autres sur les thèmes de l'actualité à l'aide des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes. Bon niveau requis.

## GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

25.09.-04.12.

ME 15:35-17:05 hora

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Irina Hernandez

95€/10 unidades

Abordaremos cuestiones propias del nivel B.2. como la selección del indicativo / subjuntivo, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, ser y estar, etc (nivel requerido: B.2.).

## SPANISCHE KONVERSATION / CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

01.10.-10.12.

MA 14:30-16:00 hora

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

95€/10 unidades

Si posees ya un nivel superior de español y deseas practicarlo y mejorarlo, serás bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla.

## SPANISCH KONVERSATION / ESPAGNOL CONVERSATION

01.10.-28.04.  
DI 19:00-21:00 Uhr

k.A.  
Mertzig

Landakademie  
89 95 68-28

Garcia Amaro  
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben flexibel zu gebrauchen. Anmeldung bis zum 24.09. möglich.

Les cours de langues et informatiques, organisés par la Landakademie sont agréés par le Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



**Landakademie**  
2 am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-23  
info@landakademie.lu

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de la formation des adultes

### **Abenteuer- Erlebnis- an Indianerwelten; Chu'mani asbl**

1, am Eck  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 26 10 31 96  
christiane.betzen@education.lu  
www.tipi.lu

### **Alpakatrekking Huewel**

1, Schmitzgaessel  
L-8538 Hovelange  
Tel.: 621 304 315  
Email: freylinger-klein@hotmail.com  
www.alpakatrekking.com

### **Alschenter Ponyhaff**

1, ob der Heicht  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41  
Email: deroy@internet.lu

### **AquaNat'Our**

1 A, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 24 51 99 00;  
Fax: 24 51 99 60  
Email: info@aquanatour.lu  
www.aquanatour.lu

### **Aquatower Berdorf asbl**

106A, rue de Consdorf  
L-6551 Berdorf  
Tel.: 79 01 87 37  
Email: sandy.moulin@berdorf.lu  
www.aquatower-berdorf.lu

### **Art-Therapie**

6, rue du Village  
L-9678 Nothum  
Tel.: 621 151 820  
Email: schandec@pt.lu

### **articulum**

62, Grand-Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 47 20 12  
Email: art@pt.lu  
www.articulum.lu

### **ASIVEMA**

27, rue Principale  
L-8361 Goetzingen  
Tel.: 621 276 344;  
Fax: 30 98 50  
Email: geev@pt.lu  
www.asivema.lu

### **Ayurvedahouse**

21 rue Belle-Vue  
L-8614 Reimberg  
Tel.: 621 140 674  
Email: ayurveda@pt.lu  
ayurveda.lu/

### **Beate Reinert**

#### **Alternative Entspannungsmethoden**

13 Marxbiert  
L-9459 Longsdorf  
Tel.: 661 572 944  
Email: beate.law@gmail.com

### **Beeforter Paerd an Iesel-Erlebnishaff**

50B route de Haller  
L-6312 Beaufort  
Tel.: 621 312 565  
Email: alex.trentin@icloud.com

### **being mindful**

7, d'Baach aus  
L-9209 Diekirch  
Tel.: 621 491 723  
Email: info@being-mindful.lu  
www.being-mindful.lu

**Beurlet Claudine**

3, Hodaerchen  
L-9665 Liefrange  
Tel.: 691 711 250  
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

**Bricher Päerdsstall**

15, am Zeep  
L-7415 Brouch  
Tel.: 691 611 425;  
Fax: 26 61 06 73  
Email: info@bricherpaerdsstall.lu  
www.bricherpaerdsstall.lu

**Bücherons du Nord**

27, route de Marbourg  
L-9764 Marnach  
Tel.: 691 515 796  
bucheronsdunord@gmail.com  
<https://www.beschfest.lu/>

**Cabinet Neie Wee - Karin Krausch**

(Hypnosetherapeutin, Personal  
Coach, Trauerbegleiterin,  
ICS-Demenz-Therapeutin)  
Hauptstrooss 14  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 621 217 446  
Email: info@cabinet-krausch.lu  
www.cabinet-krausch.lu

**Cauke a Kumquats**

8, rue de Greisch  
L-7480 Tuntange  
Tel.: 661 745 527  
Email: c.bausch@ergo-therapie.lu  
www.ergo-therapie.lu

**Centre aquatique Krounebiérg**

14, rue de la Piscine  
L-7572 Mersch  
Tel.: 32 88 23-1;  
Fax: 32 88 23-22  
Email: info@krounebiérg.lu  
www.krounebiérg.lu

**Centre Équestre de Martelinville**

Ferme Martelinville 1  
L-8814 Bigonville  
Tel.: 691 603 004  
Email: deartdiane25@gmail.com  
<https://www.cedemartelinville.com>

**Club Atertdall**

11, Grand Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 27 55 33 70  
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

**Club Haus am Brill**

51., rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01;  
Fax: 30 00 01 30  
Email: Clubsenior@mamer.lu  
www.50-plus.lu

**Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36; Fax: 99 82 36-209  
Email: opderheed@pt.lu

**Club Senior Nordstad**

Centre Kennedy  
rue de l'école agricole  
L-9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63  
Email: nordstad@clubsenior.lu  
www.nordstad-clubsenior.lu

**Commission des sports Troisvierges**

9-11 Grand-rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38  
Email: romain.pluemer@tango.lu  
www.troisvierges.lu

**Computerhellef Doheem**

2-4, rue du Moulin  
L-5638 Mondorf-les-Bains  
Tel.: 52 38 60; Fax: 26 51 25 74  
Email: info@chdh.lu  
www.chdh.lu

**Consultation thérapeutique**

28 Stackemer Pad  
L-9744 Deiffelt  
Tel.: 691 584 760  
Email: halloisa@pt.lu

**Create and Connect asbl**

39, rue du Grundhof  
L-6550 Berdorf  
Tel.: 621 493 336  
Email: info@createandconnect.org  
www.createandconnect.org

**d'Millen asbl**

103, Huewelerstrooss  
L-8521 Beckerich  
Tel.: 691 510 370 /-371  
Email: info@dmillen.lu  
www.dmillen.lu

**d'Theaterschoul**

4, Enneschtgaass  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 621 389 102  
Email: kultrunasbl@pt.lu  
www.yolandin.lu

**Duelemer Leit**

8, rue de l'école  
L-8352 Dahlem  
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679  
Email: renee.weiler@education.lu

**Duerftreff beim Lis**

7, rue de la Gare  
L-6910 Roodt/Syre  
Tel.: 691 719 013 /-14  
Email: moien@beimlis.lu  
www.beimlis.lu/

**Dunja Grunow**

6, rue Marie-Jeanne Birckel  
L-8241 Mamer  
Tel.: 621 507 077  
Email: info@dunja.lu  
www.dunja.lu

**elisabeth**

12, boulevard Joseph II  
L-1840 Luxembourg  
Tel.: 27 44 97 46 20  
elisabeth.formeiert@elisabeth.lu  
jeunesseelisabeth.lu/

**Eltereschoul Nord-West**

92, Grand-Rue  
L-9711 Clervaux  
Tel.: 621 343 271  
veronique.nilles@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

**Eppelbléi**

12 a, Befortstrooss  
L-9365 Eppeldorf  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

**Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN**

90, rue Nic Welter  
L-7570 Mersch  
Tel.: 26 32 22 06;  
Fax: 26 32 22 07  
Email: info@possible.lu  
www.possible.lu

**Gabrielle Heintz**

B.P. 208  
L-9003 Ettelbruck  
Tel.: 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

**Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.**

2 am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 65 10;  
Fax: 89 95 68 40  
Email: secretariat@privatbesch.lu  
www.privatbesch.lu

**Gundermann Naturerlebnisschule**

Holbeinstr. 13  
D-40667 Meerbusch  
Tel.: +49 2157 1285 20;  
Fax: +49 2157 1285 21  
gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

**Gym Schweecherdau a.s.b.l.**

4 op der Gare  
L-8551 Noerdange  
Tel.: 23 62 19 57  
Email: fbinder@pt.lu  
https://gymsschweecherdau.com/

**Hajnalka Szenner**

17, rue du Moulin  
L-8387 Koerich  
Tel.: 661 188 322  
Email: hszenner@gmail.com

**Institut de Formation Baha'i****Lëtzebuerg**

17, allée Leopold Goebel  
L-1635 Luxembourg  
Tel.: 691 334 210; Fax: 45 58 75  
Email: jeanmarienau@gmail.com  
www.bahai.lu/

**Joëlle Kasel**

Redeschbiërg 10 A  
L-7597 Reckange  
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80  
Email: joellekasel@gmail.com

**Karate-Club Darudo asbl**

9, an der Uecht  
L-6586 Rosport  
Tel.: +49 6561 9496 649  
Email: karate@darudo.com  
www.darudo.com

**Landakademie**

2 am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

**Le 5ème élément fitness**

Op der Haart 4  
L-9999 Wemperhardt  
Tel.: 26 90 00  
info@cinquieme-element.lu  
cinquieme-element.eu

**Liliane Schmitz**

38, rue de l'école agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 621 461 063  
Email: liliane.schmitz@tango.lu  
www.ppg.lu

**LLLC - Luxembourg Lifelong Learning Center, la formation continue de la Chambre des salariés - CSL**

2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg  
Tel.: 27 49 46 00; Fax: 27 49 46 50  
Email: formation@lllc.lu  
www.lllc.lu

**Longhino-Koster Chantal**

2a rue des jardins  
L-4961 Clemency  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

**Luxfeelgood**

51 rue de la libération, Mamer  
L-8245 Mamer  
Tel.: 691 485 431; Fax: 48 54 31  
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

**Lycée du Nord Wiltz**

19, rue Général Patton  
L-9551 Wiltz  
Tel.: 95 93 20-209;  
Fax: 95 93 20-633  
Email: formation-adultes@lnw.lu  
www.lnw.lu

**Lycée Edward Steichen**

1 rue Edward Steichen  
L-9707 Clervaux  
Tel.: 20 60 07 1;  
Fax: 20 60 07 777  
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu  
www.lesc.lu

**Lycée Technique d'Ettelbruck**

71, avenue Salentiny  
L-9080 Ettelbruck  
Tel.: 81 92 01 300 /-305;  
Fax: 81 89 01  
Email: education\_adultes@ltett.lu  
www.ltett.lu

**Magical Yoga Workshops**

Dobrikova-Higgins  
265, Fuussekaul  
L-9156 Heiderscheid  
Tel.: 621 389 685  
Email: dobrikova@hotmail.com  
www.facebook.com/paceyoga1

**ManuKultura**

1, am Millenhaff  
L-8706 Useldange  
Tel.: 23 63 00 51 29  
Email: manukultura@useldeng.lu

**Mierscher Kulturhaus**

53, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-7520 Mersch  
Tel.: 26 32 43-1  
Email: info@kulturhaus.lu  
www.kulturhaus.lu

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche  
Bibliothek und Internetstube**

55, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-7520 Mersch  
Tel.: 26 32 21 13;  
Fax: 26 32 21 05  
Email: kontakt@mierscher-lieshaus.lu  
www.mierscher-lieshaus.lu

**Mouvement pour l'Egalité des  
Chances, M.E.C. asbl**

9 rue André Duchscher  
L-6434 Echternach  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.lu

**Musée Thillenvogtei**

Maison 3  
L-8831 Rindschleiden  
Tel.: 691 119 090  
Email: thillenvogtei@gmail.com  
www.thillenvogtei.lu

**Nadja Heck**

7, Om Stackburren  
L-9964 Huldange  
Tel.: 671 154 101  
Email: info@nadjaheck.com  
https://www.nadjaheck.com

**natur&emwelt**

Kierchestrooss 2  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 26 90 81 27 1  
Email: m.schirtz@naturemwelt.lu  
www.naturemwelt.lu

**Naturpark Mëllerdall**

8, rue de l'Auberge  
L-6315 Beaufort  
Tel.: 26 87 82 91-1  
Email: info@naturpark-mellerdall.lu  
www.naturpark-mellerdall.lu/

**Naturpark Öwersauer**

15, rue de Lultzhausen  
L-9650 Esch-sur-Sûre  
Tel.: 89 93 31-1;  
Fax: 89 95 20  
Email: info@naturpark-sure.lu  
www.naturpark-sure.lu

**Naturpark Our**

12, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 90 81 88 635;  
Fax: 90 81 89  
Email: beatrice.casagrande@  
naturpark-our.lu  
www.naturpark-our.lu

**NAXI**

Centre de formation et d'insertion  
professionnelle pour femmes  
49a, rue Baerendall  
L-8212 Mamer  
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69  
Email: contact@naxi.lu  
www.fed.lu/naxi

**Oa6 S.A.**

13b, route d Arlon  
L-9180 Oberfeulen  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

**Pilates & Yoga Shanti**

187 A Rue de Luxembourg  
L-7540 Rollingen  
Tel.: 691 666 659  
Email: namaste8@gmail.com  
www.keytobeing.net/en/

**Piscine Colmer-Bierg  
„Den Nordpool“**

rue de l'école  
L-7730 Colmar-Berg  
Tel.: 83 55 43-341  
Email: info@nordpool.lu  
www.nordpool.lu



### **Praxis und Schule für ganzheitliches Heilen**

1, Ditzberg  
L-8545 Niederpallen  
Tel.: 26 61 02 59  
Email: klangundenergie@gmail.com  
www.klangschalen-therapie.lu

### **ReACTION a.s.b.l.**

Rue de Leudelange  
L-8079 Bertrange  
Tel.: 20 30 19 84  
weiterbildung@reaction.lu  
reaction.lu/

### **Resonord**

4, Résidence Al Post  
L-9806 Hosingen  
Tel.: 27 80 27  
evelyne.mertens@resonord.lu  
www.resonord.lu

### **Robbesscheier**

1, Frummeschgaass  
L-9766 Munshausen  
Tel.: 92 17 45-1;  
Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

### **Sandra Felten**

Urenerweeg 11  
L-9991 Weiswampach  
Tel.: 621 171 742  
Email: info@fussreflex.lu  
www.fussreflex.lu

### **Shiatsu Marisa**

3 um Wandhaff  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 691 835 265  
Email: marisaschei@pt.lu

### **Sophrologie et techniques de relaxation**

34 Ditzberg  
L-8545 Niederpallen  
Tel.: 621 541 801  
Email: espische@gmail.com

### **Sportzentrum Steinfort**

7A, rue de Hagen  
L-8421 Steinfort  
Tel.: 39 93 13-400;  
Fax: 39 93 13-940  
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu  
piscine.steinfort.lu

### **Tanzschule Vladka Perl**

19, rue Pierre Braun  
L- 8359 Goebange  
Tel.: 691 682 032  
Email: vladka.perl@hotmail.com  
www.vladkaperl.lu

### **Therapie mit Pferden - Ilka Janon**

23 a, rue de Windhof  
L-8359 Goebange  
Tel.: 621 451 779  
Email: info@threapie-mit-pferden.eu  
www.therapie-mit-pferden.eu

### **Thillevogtei - Danses du monde**

1, Kinnikshaff  
L-8838 Wahl  
Tel.: 83 87 67; Fax: 83 83 37  
Email: danse.wahl@yahoo.fr

### **Tim Schickes Consulting GmbH**

24, Reisduerferstrooss  
L-9366 Ermsdorf  
Tel.: 691 735 932  
info@timschickesconsulting.com  
www.timschickesconsulting.com

### **Touristcenter Heringer Millen**

1, rue des moulins  
L-6245 Müllerthal  
Tel.: 87 89 88; Fax: 26 78 40 45  
touristcenter@mullerthal-millen.lu  
www.mullerthal-millen.lu

### **Transition Nord**

8 rue de la Montagne  
L-9538 Wiltz  
Tel.: 691 125 082  
Email: Transitionnord@cell.lu  
cell.lu/all-project-list/transition-nord/

### **Treff Aal Schoul Hobscheid**

33A, Grand-Rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: treff@hobscheid.lu  
www.50-plus.lu/activites-futures-de-treff-aal-schoul/

### **Ville d'Ettelbruck**

BP 116  
L-9002 Ettelbruck  
Tel.: 81 91 81 327  
Email: nathalie.ney@ettelbruck.lu  
www.ettelbruck.lu

### **Vintage Home & More**

45 Dikrecherstrooss  
L-8523 Beckerich  
Tel.: 661 968 396  
vintagehome@gmail.com

### **Yoga Santosha**

9 rue Neuve  
L-7391 Blaschette  
Tel.: 661 269 376  
Email: info@yogasantosha.lu  
www.yogasantosha.lu

### **Zenner Françoise - Meta-Morphose**

7, rue St Hubert  
L-9633 Boulaide  
Tel.: 661 300 287  
Email: info@meta-morphose.lu  
www.meta-morphose.lu



## Fragen zur Europäischen Union?



Europe Direct Munshausen ist ein Informationsnetzwerk der Europäischen Union. Heute zählt dieses Netzwerk über 500 Informationszentren in den 28 Mitgliedsstaaten. Wir bieten Ihnen einen einfachen, kostenlosen und persönlichen Zugang zu den Informationen rund um die Europäische Union.

### Die Europäische Union: Was sie ist und was sie tut

Dies ist ein Wegweiser zur EU, welcher beschreibt was sie ist und was die EU unternimmt, um das Leben der Menschen in Europa und jenseits seiner Grenzen zu verbessern. Des Weiteren wird erklärt wie die Europäische Union Entscheidungen trifft und Maßnahmen ergreift und umsetzt.

### Entdecke Europa!

Diese Broschüre richtet sich an Kinder im Alter von 9-12 Jahren. Leicht verständlich wird die Geschichte Europas erzählt. Anhand vieler interessanter Informationen und Abbildungen erhalten die Kinder einen spannend geschriebenen Überblick über Europa und erfahren kurz und knapp, was die Europäische Union ist und wie sie arbeitet.



Europe Direct Munshausen  
11, Duerefstrooss  
L-9766 Munshausen  
Tel.: +352 92 93 73  
munshausen@europedirect.lu



## Landakademie Broschüre 01/20

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Ende Dezember 2019 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 1. Januar und dem 19. April 2020 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **8. November 2019** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Falls Sie Ihre Kurse bis jetzt noch nicht über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jeder Zeit auf unserer Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68 -23) oder per E-mail ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) zur Verfügung.

## Landakademie Computerkurse 2019/20

	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Digitale Bildbearbeitung	Feulen	Di	15/10/19	10/12/19	19.30-21.30	80€
Excel für Anfänger	Winrange	Di	15/10/19	10/12/19	20.00-22.00	80€
Internetführerschein	Feulen Winrange	Mi Mi	09/10/19 09/10/19	18/12/19 18/12/19	18.30-20.30 19.00-21.00	60€
Access	Hupperdange	Di	15/10/19	10/12/19	18.30-20.30	80€
Word für Anfänger	Redange Hobscheid	Mo Do	14/10/19 17/10/19	09/12/19 12/12/19	19.00-21.00 19.00-21.00	80€



## Landakademie Sprachkurse 2019/20

	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Englisch / Anglais A.1.1.	Fussekaul Weiswampach	Di&Do Fr	01/10/19 04/10/19	14/01/20 08/05/20	09.30-11.30 18.00-20.00	150€
Englisch / Anglais A.1.2.	Saeul	Di	08/10/19	05/05/20	18.30-20.30	150€
Englisch / Anglais A.2.1.	Fussekaul	Mo&Mi	30/09/19	13/01/20	09.30-11.30	150€
Französisch / Français A.1.1.	Redange Wiltz	Do Do	17/10/19 03/10/19	14/05/20 30/01/20	18.00-20.00 09.00-11.00 +13.00-15.00	150€ 180€
Französisch / Français A.2.1.	Grosbous	Mo	14/10/19	11/05/20	18.30-20.30	150€
Italienisch / Italien A.1.1.	Redange	Do	17/10/19	14/05/20	18.00-20.00	225€
Lëtzebuergesch Orthographie	Tuntange	Mo	07/10/19	11/11/19	18.30-20.30	30€
Luxemburgisch Luxembourgeois A.1.1.	Helperknapp Redange Mertzig Steinfort Troisvierges Hobscheid Stolzembourg Wiltz	Di&Do Mo Do Mo Do Do Do Mo	19/09/19 07/10/19 10/10/19 07/10/19 03/10/19 10/10/19 10/10/19 30/09/19	06/02/20 04/05/20 07/05/20 04/05/20 30/04/20 07/05/20 07/05/20 13/01/20	18.00-20.00 18.00-20.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.15-21.15 19.00-21.00 19.00-21.00 09.00-11.00 +13.00-15.00	180€ 150€ 150€ 150€ 150€ 150€ 150€ 150€
Luxemburgisch Luxembourgeois A.1.2.	Weiswampach Beckerich Koerich Garnich Colmar-Berg Hobscheid	Mo Mo Di Di Di Di	07/10/19 07/10/19 08/10/19 08/10/19 08/10/19 08/10/19	04/05/20 04/05/20 05/05/20 05/05/20 05/05/20 05/05/20	18.00-20.00 14.00-16.00 18.00-20.00 18.00-20.00 18.00-20.00 19.00-21.00	150€
Luxemburgisch Luxembourgeois A.2.1.	Hobscheid	Mi	09/10/19	06/05/20	19.00-21.00	150€
Luxemburgisch Luxembourgeois A.2.2.	Colmar-Berg	Di	08/10/19	05/05/20	18.00-20.00	150€
Niederländisch Néerlandais A.1.1.	Mertzig	Mi	16/10/19	13/05/20	19.00-21.00	225€
Niederländisch Nnéerlandais A.1.2.	Mertzig	Mo	14/10/19	11/05/20	19.00-21.00	225€
Portugiesisch / Portugais A.1.1.	Stegen Saeul Hoscheid	Mi Mo Mi	16/10/19 14/10/19 09/10/19	13/05/20 11/05/20 06/05/20	18.00-20.00 19.00-21.00 18.30-20.30	225€
Portugiesisch / Portugais A.1.2.	Hoscheid Tuntange	Di Mo	08/10/19 14/10/19	05/05/20 11/05/20	18.30-20.30 18.00-20.00	225€
Portugiesisch / Portugais A.2.1.	Redange	Mi	09/10/19	06/05/20	19.00-21.00	225€
Spanisch / Espagnol A.1.1.	Helperknapp Weiswampach Winrange	Do Do Mi	17/10/19 03/10/19 16/10/19	14/05/20 30/01/20 13/05/20	19.30-20.30 09.00-11.00 18.30-20.30	225€ 135€ 225€
Spanisch / Espagnol A.1.2.	Colmar-Berg	Mo	07/10/19	04/05/20	18.00-20.00	225€
Spanisch / Espagnol A.2.2.	Brouch	Mi	16/10/19	13/05/20	18.30-20.30	225€
Spanisch Konversation Espagnol Conversation	Mertzig	Di	01/10/19	28/04/20	19.00-21.00	225€

Weitere Informationen und Anmeldung unter:  
Inscription et informations supplémentaires:



**Landakademie**

2 am Fournicherwee

L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-28

nicole@landakademie.lu



## D'Landakademie - Manifestatiounen

D'Landakademie hëllt regelméissec mat ënnerschiddlechen Weiterbildungsbidder u regionalen Manifestatiounen deel. D'Ubiddere vun der Landakademie sollen esou méi oft Geleeënheet kréien sech an hier Aktivitéiten dem Grand Public virzestellen. Op interaktiv an spilleresch Aart a Weis sollen esou déi verschidenst Themen dem Publikum méi nobruecht ginn an gewisen ginn datt Léieren Spaass mëschet bzw. kann maachen. D'Visiteuren sollen heibäi aktiv mat an Geschéien agebonnen ginn an et soll wäert op d'Wëssenverméttlung geluecht ginn.

Wann och dir är Aktivitéiten dem Grand Public wëllt virstellen an d'Léit fir d'Léieren an d'Weiterbildung wëllt begeeschteren, da maacht mat a kontaktéiert eis fir zousätzlech Informatiounen per Email: [info@landakademie](mailto:info@landakademie) oder Telefon: 89 95 68-23.

### Kropemanns Fest zu Réiden 29.09.19

Landakademie wäert den 29.09. um Kropemanns Fest zu Réiden deelhuefen. Am Landakademie-Zelt kennt dir den ganzen Dag gratis un ënnerschiddlechen Workshoppen deelhuefen. Mat dobäi sinn:



Ubiddere: d'Millen asbl  
Workshop: Welche Geschichten verbergen alte Objekte? Spannende Rätsel und tolle Objekte warten auf euch.

Ubiddere: A'Musée  
Workshop: Unser Wasser, 1001 Gründe sich fürs Upcycling zu entscheiden.



Ubiddere: Chambre d'Agriculture  
Workshop: Schmaacht Waasser zu Lëtzebuerg iwwerall d'selwecht?

Ubiddere: Manukultura  
Workshop: Zesummen Kreativ, mir experimentéieren zesumme mat Woll.



Ubiddere: Landakademie  
Workshop: Molatelier fir Kanner.



# MENG FORMATIOUN: ALL D'INFORMATIOUNEN OP EE BLÉCK!

**LIFELONG-LEARNING.LU**



**Notzt d'Formatioun fir Är perséinlech a berufleech Ziler ëmzesetzen.**

Mat sengen 9.500 Formatioune a villen nätzlechen Informatioune  
begleet **lifelong-learning.lu** Äre Projet um Wee zum Erfolg.



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Landakademie

2 am Fouchterwee / L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40

info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

**Redaktion:** Landakademie

**Layout:** Accentaigu

**Druck:** Techprint

**Fotos:** Titelbild: Petra Bork, pixelio.de



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture  
et du Développement rural

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft,  
Weinbau und Verbraucherschutz sowie die  
Landakademie Partnergemeinden.